P30 コンソールの取り扱いと保守

PRECOR®

P30 コンソールの取り扱いと保守

PRECOR®

エディション情報

P30 コンソールの取り扱いと保守

P/N 301096-555 rev E

Copyright © July 2014 Precor Incorporated.All rights reserved.
仕様は予告なく変更される場合があります。

商標について

Precor、AMT、EFX 、Preva は Precor Incorporated の登録商標です。本ドキュメント内の他の名前は、別の所有者の商標または登録商標である可能性があります。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、権利所有権および利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

重要： *適宜参照できるよう、これらの注意事項を保管しておいてください。*

この装置を設置する前に、組み立てガイド、ユーザー ガイド、オーナーズ マニュアルを含むエクササイズ機器と共に提供されたすべてのドキュメントに記載されている注意事項をすべてお読みください。

注： この製品は商用利用を目的としています。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告 **負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。 コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。 コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。**

安全注意事項

本機器を使用するときには、怪我、火災、損傷を避けるために、基本的な安全上の注意に必ず従ってください。本マニュアルの他のセクションで、安全機能について詳しく説明しています。必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。これらの注意事項には次のものが含まれます：

- 機器を設置および使用する前に、このガイド内のすべての指示をお読みください。 また、ラベルの指示にも従ってください。
- すべてのユーザー、特に高血圧、高コレステロールや心臓疾患のある方、ご家族がそれらの疾患の経験がある方、45 歳以上の方、肥満の方、この一年間に定期的な運動をしていない方、薬を服用中の方は、フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を必ず受けてください。
- お子様や操作に詳しくない方が本機器に乗ったり近づいたりしないようにしてください。機器の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ユーザーは、ワークアウト時にはエクササイズ用の服装と靴を着用し、緩いまたはひらひらした服装はしないようにしてください。ヒールや革底の靴を避け、靴裏に砂や小石が埋まっていたら除去してください。長い髪は後ろで結んでください。
- 電源が入ったままで機器から離れないでください。使用していないとき、掃除をする前、および正規の修理を行うときは電源を外してください。

  注：オプションの電源アダプタは電源内蔵型機器用の電源です。
- 機器に付随の電源アダプタを使用してください。機器に記載されている通り、電源アダプタは適切な接地コンセントに差してください。
- 機器の乗り降りの際にはご注意ください。
- トレッドミルの場合：タイピングや Web 閲覧機能は、**ゆっくりとしたペース**でのウォーキング速度のときのみ使用し、これを超えるスピードでは使用しないでください。タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- AMT と EFX の場合：タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- 緊急停止手順は、使用前に読み、理解し、テストしておいてください。

- 電源コードやオプションの電源アダプタは、高温の場所に置かないようにしてください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または機器本体を含めて物を乗せて損傷させることのないように配線してください。
- 適切な換気ができるように機器を設置してください。機器の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある床には設置しないでください。
- 機器の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- **スペースの確保** - ASTM（米国）自主基準と 2012 年 10 月 1 日付けの EN（欧州）規定を組み合わせて作成された基準に基づき、アクセス、周辺通路、緊急事態のために以下のスペースを確保することを推奨します。
  - **トレッドミル** - 機器の左右に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、後方に 2 m（78 in.）のスペース。
  - **トレッドミル以外のカーディオ機器** - 機器の左右どちらか一方に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、前方または後方に 0.5 m（19.7 in）のスペース。

  アメリカで使用する場合は、障害を持つアメリカ人法（ADA）、米国連邦法規 28 条 連邦規制基準（第 305 項）の要件を満たしているか、ご注意ください。ASTM 基準は自主基準であり、工業規格を必ずしも反映しているものではありません。アクセス、周辺通路、緊急事態の実際の区域設定は各施設の責任となります。施設は、スペース確保の要件について、自主あるいは工業規格、各自治体や連邦政府の規定を考慮する必要があります。規格や規定は変更になる場合があります。

  重要：*この設置基準は、機器を設置するときに、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。高温または低温を避けてください。*
- 機器に水または水分がかからないようにしてください。感電または電気回路の損傷を避けるために、機器に物を落としたり、機器内部に水分をこぼしたりしないでください。
- トレッドミルを使用するときには、ワークアウトを開始する前に必ず衣服に安全クリップを取り付けてください。安全クリップを不使用の場合、落下の際に怪我をするリスクが高まります。
- 心拍数モニターは医療機器ではないことに留意してください。ユーザーの動作を含め、さまざまな要素が心拍数の読み取り精度に影響を与えます。心拍数モニターは、エクササイズの援助のみを目的として一般的な心拍数の動向を測定します。

- 電気で作動する機器を、水気のあるところで使用しないでください。
- コードやプラグが損傷していたり、正しく作動しなかったり、あるいは機器の落下、損傷、水濡れが見られる場合は、決して機器を使用しないでください。これらが発生した場合は、直ちに修理を要請してください。
- 動作状態を良好に保つために、オーナーズマニュアルの*保守*セクションの記載に従って機器の保守を行ってください。機器を使用する前に、コンポーネントに不適切なもの、磨耗したもの、緩んだものがないか点検し、ある場合は修理や交換を行ってください。
- 装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてください。 詳細については、製品組み立てガイドを参照してください。
- 機器の体重制限体重が 400 ポンド（180 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 機器は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、機器を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- オーナーズマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、機器の修理点検をしないようにしてください。

- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲料、雑誌、書籍などは専用の収納部分に置いてください。
- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。

注意： カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 機器の修理が必要な場合は、カスタマーサポートまでご連絡ください。 単相 AC 電源専用です。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、 「*サービスを受ける*」を参照してください。

心血管エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

心血管装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

心血管タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

無線周波数干渉（RFI）

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉（RFI）の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

電気に関する注意事項：120 V および 240 V トレッドミル

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

装置に付属の地域の電気コード要件に合致した電源ケーブルを受け取っていなければなりません。 Precor トレッドミルは、20 アンペアの専用分岐回路に接続してください。同一回路に接続できる PVS（パーソナル・ビューイング・スクリーン）は 1 台だけです。 電源接続に関する追加サポートが必要な場合は、Precor の公認販売店までお問い合わせください。

重要： *各分岐回路には、コンセント接続のためのホットコンダクタとニュートラル コンダクタが付いています。コンダクタのループ接続、数珠つなぎ接続、別コンダクタへの接続は、しないでください。 NEC ガイドラインまたはご使用地域の電気工事規程に従って、回路を接地してください。*

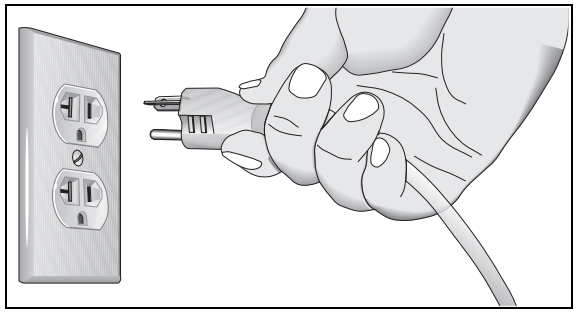


図 1: 120 V、20 A 電源プラグ

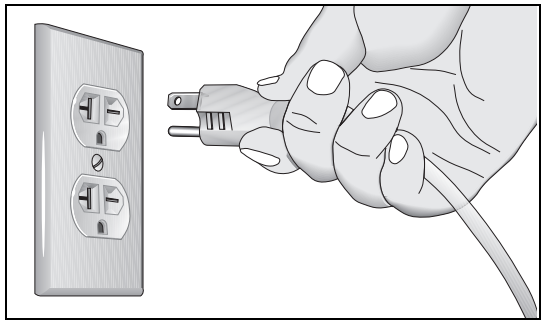


図 2: 240 V、20 A 電源プラグ

電気に関する注意事項：トレッドミル以外の機器

注：本事項はあくまでも推奨です。NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

P80 コンソールまたはパーソナルビューイングスクリーン（PVS）搭載の機器は、専用の電源接続が必要です。20 アンペアの分岐回路には、最大 10 台のスクリーンが接続できます。分岐回路に他のデバイスが接続している場合は、そのデバイスのワット数分だけスクリーンを減らす必要があります。

注：IEC-320 C13 および C14 プラグの付いた一般的なスプリッター電源コードで推奨される最大スクリーン数は 5 台です。

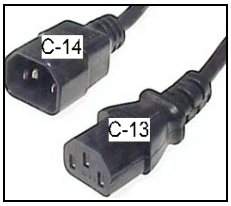


図 3: IEC-320 の C13 プラグと C14 プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置に修理点検を行わないでください。品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト （**http://www.precor.com**）にアクセスしてください。

目次

重要な安全上の注意.....3
安全注意事項.....4
危険物の取扱いと廃棄.....7
製品のリサイクルと廃棄.....8
心血管エクササイズ装置の規定通知.....8
電気に関する注意事項： 120 V および 240 V トレッドミル.....11
電気に関する注意事項：トレッドミル以外の機器.....12
サービスを受ける.....12

始めに.....15
電源内蔵型のコンソール起動方法.....15
コンソール各部の確認.....17

制御機器の設定.....21
システム設定.....21
クラブパラメーター値の設定.....23
情報ディスプレイの表示.....28
CSAFE に準拠した装置のユーザーID 入力.....34

P30 コンソールを利用者に紹介します。.....35
タッチ式心拍数計測機能の使い方.....35
胸部ストラップトランスミッターの使用.....37
トレッドミルの安全クリップの使用.....38
トレッドミル Auto Stop™（自動停止）機能.....40

ワークアウトの開始..... 41
プリセットプログラムワークアウトの開始 42
設定オプション..... 42
エクササイズセッションの中断と再開..... 44
セッションの終了 44
ワークアウト 46

メンテナンス 61
コンソールとディスプレイのクリーニング 62
アクティブステータスライトの点検とリセット方法
（トレッドミルのみ） 63
ベルト交換（AMT のみ）..... 66

1章

始めに

P30 コンソールは、管理者が特定の必要性に対応した初期値設定を行うことを可能としています。 言語設定、測定単位や機器の最長ワークアウト継続時間などを設定します。

電源内蔵型のコンソール起動方法

Precor には、電源内蔵型とオプションの電源アダプタを使用する外部電源型があります。 電源内蔵型の場合は、コンソールの初期化はユーザーが行います。 このセクションでは、機器への電力供給について詳しく説明します。

電源内蔵型のコンソール起動方法

電源内蔵型では、ユーザーがエクササイズを開始すると、コンソールが初期化されてウェルカム バナーが表示されます。 ウェルカム バナーを表示するには、最低運動速度を維持する必要があります。 動作速度が必要な最低速度を下回ると、「もっと早くこいでください」(機器により異なります) とディスプレイに表示されます。

装置は、シャットダウンモードに移行することでバッテリーの電力を節約します。 ユーザーが最低運動速度を維持しないと、30 秒のシャットダウンプロセスが開始されます。

このモードでは、コンソールにカウントダウン インジケータが表示され、すべてのキー操作が無視されます。動きが検出されない場合、または運動速度が最低要件より遅い場合、カウントダウンが続くにつれてインジケータが変化します。

注： カウントダウンが終了するまでは、ユーザーはいつでもエクササイズを再開できます。その際は、一時停止した時点からプログラムが再開されます。

オプションの電源アダプタの使用

オプションの AC 電源アダプタを使用すると、機器に継続的に電力を供給できます。 オプションの電源アダプタを使用すれば、機器のペダル動作なしで設定を変更できます。 電源アダプタを購入する場合は、販売店にお問い合わせください。

オプションの電源アダプタを購入する場合は、内部ケーブルキットも購入する必要があります。 このキットには、電源アダプタを下の基板に接続する、ケーブル、ブラケット、および留め具が含まれています。

注意: 内部ケーブルキットは、認定サービスマンが取り付ける必要があります。 自分で取り付けると、Precorの限定保証が無効になることがあります。 詳細については、以下を参照してください。

重要： *この機器に P80 コンソールが含まれる場合、オプションの電源アダプタと内部ケーブル キットを設置して、ベース装置に継続的に電源を供給し、内部バッテリーをサポートする必要があります。*

内部ケーブルキットを取り付けたら、オプションの電源アダプタのプラグを装置に差し込むことができます。 反対側の先端を適切な電源（120 V または 240 V）に差し込みます。 電源アダプタを使用する前に、本マニュアルの最初にある安全上の注意をよくお読みください。

注意: オプションの電源アダプタを使用している場合、電源コードに安全上の問題が生じないようにしてください。 コードは通路や可動部品の邪魔にならないようにします。 電源供給コードまたは電力変換モジュールが損傷している場合は交換してください。

電源アダプタ接続時には、コンソールの制御機能は異なります。 電源アダプタは一定の電力を供給するため、短時間であればユーザーは、シャットダウンプロセスは起動せずに一時停止することができます。 一時停止時間が過ぎてもユーザーがエクササイズを再開しないと、コンソールはウェルカム スクリーンに戻ります。 一時停止時間の既定値は、すべての機器で 30 秒です。 一時停止時間制限の設定および変更手順については、制御コンソールのマニュアルを参照してください。

コンソール各部の確認

次の図は、コンソール キーの情報です。 機器のタイプによって、コンソール キーの番号とアクションがわずかに異なることがあります。

図 4: P30 コンソールのキー

表 1. コンソール各部

番号	部品名称	詳細
1	平均速度 ペース 距離	表示する情報を変更するには、▲ または ▼ 矢印を使います。
2	消費カロリー	消費したカロリーを表示します。
3	心拍数	心拍数を表示します。
4	経過時間 残り時間	時間の表示方法を変更するには、▲ または ▼ 矢印を使います。
5	上部テキスト ディスプレイ	情報をスクロール表示して使用者をガイドします。

番号	部品名称	詳細
❻	• Muscle Monitor (マッスルモニター) - EFX • ストライドの長さ - AMT • 分間ペース - クライマー • <空白> - バイク、トレッドミル	• マッスルモニターは対象のワークアウトで使われる筋肉を表示します。 • ストライドの長さはワークアウト中のステップの幅を表します。 • 分間ペースは、ワークアウト中の走行メートル、フィート、ステップ数を表示します。
❼	下部ディスプレイ	ワークアウトの進捗に関するグラフィカル情報を表示します。
❽	エクササイズ	以下の６つのグループのうち１つを選択し、使用可能なワークアウトをスクロール表示します。 • マニュアル • 心拍数 • インターバル • 減量 • バラエティ • パフォーマンス • 使用可能な特定のワークアウトの詳細については、*エクササイズ*を参照してください。
❾	Quick Start	エクササイズを開始します。

番号	部品名称	詳細
⑩	オプション	• ゴール、言語、体重、年齢、目標心拍数の情報を入力します。またはさらなるオプションを選択します。 • **ソノタノ　スウチ**を押し、その他の数値についての情報を表示します。 数値: • 完了率 • ゾーンナイノ　ジカン • ノコリノ　セグメントジカン • 平均速度 • ペース - トレッドミルのみ • 毎分カロリー消費量 • 毎時カロリー消費量 • ワット • メッツ • モクヒョウシンパクスウ • ヘイキンシンパクスウ • エレベーション - トレッドミルとクライマーのみ • ストライドノ　ナガサ - AMT のみ • スベテ　ヒョウジ • オフ
⑪	戻る	ひとつ前のスクリーンに戻ります。
⑫	一時停止	**トレッドミルの場合：**ワークアウト中にトレッドミルを一時停止します。 **電源内臓機器の場合：**リセットキーとして機能します。ボタンを押すとワークアウトプログラムが終了し、ワークアウトのサマリーを表示します。
⑬	OK および上下矢印	オプションと設定をナビゲートする場合に使います。

番号	部品名称	詳細
⓮	スピードと強度インディケーター	AMT、Open Stride™ 搭載 AMT、バイク、トレッドミル、EFX (シングル)、EFX (デュアル)
⓯	傾斜と負荷インディケーター	トレッドミル、EFX (デュアル)、クライマー、Open Stride™ 搭載 AMT
⓰	テンキー	年齢、体重、チャンネル番号、パスワードなどの数値情報を入力します。 入力した数字を削除するには**クリア**を押します。 テンキーで数字を入力したあと**入力**を押します。

2章

制御機器の設定

利用者および施設に応じた設定は、システムモードで行ってください。 システムメニューは、機器管理者と登録済みの保守技術者にしか表示されません。 これらの設定を変更すると、フィットネス機器に保存されます。

システム設定のカテゴリーは、

- クラブ設定
- 情報のディスプレイ

システム設定

システム設定機能はクラブ利用者には見えないようになっており、特別なキー操作によってのみアクセスできます。システム設定を表示するには、機器をウェルカム状態にし、ウェルカム バナーを表示する必要があります。 ウェルカム バナーにアクセスするには、機器の電源を入れる必要があります。 電源内蔵型の機器では、オプションの電源アダプタを使用します。アダプタがない場合は、最低運動速度を維持する必要があります。 電源内蔵型の機器に関する詳細は、「電源内蔵型のコンソール起動方法」を参照してください。「*電源内蔵型のコンソール起動方法*」

電源が入っていても使用されていなければ、機器は初期状態です。 これは、運動が行われておらず、データ入力も分析作業も行われていないことを意味しています。

機器が初期状態の場合、

- **PRECOR** の文字がディスプレイ下部にスクロール表示されます。 **ワークアウトを選択するか QUICKSTART を押して始めてください**の文字がディスプレイ上部にスクロール表示されます。
- 心拍数のサインが唯一立ち上がっています。
- トレッドミルでは、ベルトは動いておらず、リフトモーターも電源が入っていません。

注：電源内蔵型の機器では、ワークアウトを開始するとコンソールが初期化されます。 ウェルカムバナーが表示されるまで、最低限の動作を維持してください。

システム設定モードでの変更は、ディスプレイをウェルカム バナーにリセットした場合の既存設定となります。

注意: トレッドミルで測定単位のディスプレイを変更する場合は、速度設定が正しいことを必ず確認してください。

クラブ パラメータ設定を表示するには：

1. ウェルカム バナーで、一時停止 を押します。

2. 以下の番号キーを順番に押し、パスワードを入力します。

   5 6 5 1 5 6 5

3. OK を押します。

   Set Club Parameters (クラブパラメータの設定バナーが)表示されます。

表 2. システム設定モード用ナビゲーション キー

キー	機能
▲ または ▼	設定メニューや選択肢を移動します。
OK	メニュー選択を選択します。
戻る	保存せずに、前のメニューレベルに戻ります。
一時停止	システム設定モードを終了し、ウェルカムバナーに戻ります。

クラブパラメーター値の設定

次の情報をもとに機器の設定をカスタマイズします。

Safety Code（安全コード、トレッドミルのみ）

値の範囲：Enabled（有効）または Disabled（無効）

（既定値：無効）

機器が工場から出荷されるとき、安全コード保護機能は無効になっています。安全コードを有効にすると、利用者はエクササイズセッションを開始し、ランニングベルトを始動するために 4 桁の数字を入力する必要があります。このコードは「**1 2 3 4**」です。

Select Language（言語の選択、すべての機器）

値の範囲：英語、ドイツ語、スペイン語、フランス語、オランダ語、ポルトガル語、ロシア語、およびイタリア語

（既定値：英語）

コンソールディスプレイに使用する望ましい言語を選択します。

注：プログラミングプロンプトは、言語選択に影響されません。このセクションのプロンプトは英語のままです。

Select Units（単位の選択、すべての機器）

値の範囲：米国標準またはメートル法

（既定値：米国標準）

機器は測定値をメートル法または米国標準で表示できます。

重要：*トレッドミルで測定単位の表示を変更する場合は、速度設定が正しいか必ず確認してください。*

Set Max Workout Time（最大ワークアウト時間の設定、すべての機器）

値の範囲：1～240 分

（既定値：60 分）

セッションごとに最大ワークアウト時間を設定できます。1～240 分間の時間制限を選択するか、時間制限を設定しない場合は**セイゲンナシ**を選択します。たとえば、時間制限を 20 分に設定すると、利用者は 1～20 分間のワークアウト時間しか入力できません。

時間制限を設定しない場合は**セイゲンナシ**を選択します。

注：ミリタリー パフォーマンス プログラムは、エクササイズの最大時間制限が 40 分以下の場合完了しません。このパフォーマンスプログラムを有効にした場合は、最大時間制限を 40 分以上に設定してください。

Set Max Pause Time（最大一時停止時間の設定、すべての機器）

値の範囲：1～120 秒

（既定値：120 秒）

この設定では、ワークアウト中に一時停止バナー状態にした機器がリセットされるまでの時間を設定します。

注：一時停止時間制限を設定するには、電源内蔵機器にオプションの電源アダプタを接続する必要があります。オプションの電源アダプタが接続されていない場合、動作速度が最小条件を下回ると機器は 30 秒間のシャットダウンを開始し、一時停止モードは事実上解除されます。

Set Cool Down Time（クールダウン時間の設定、すべての機器）

値の範囲：0～5 分

（既定値：5 分）

機器をクールダウンモードにしておく最大時間を選択します。クールダウン時間はプログラム完了後の時間であり、利用者が低減された運動量でエクササイズを行った時のものです。

カスタムワークアウトの作成

値の範囲：オンまたはオフ

(既定値:オフ)

ワークアウトのプログラムをカスタマイズします。

注：このオプションを使用できない機器もあります。

カスタムプログラムの作成方法：

1. **SET CUSTOM PROGRAM**（カスタムプログラムノ　セッテイ）の画面で **OK** を押します。
   プログラムのプロフィールがディスプレイに表示され、点滅したコラムがスタートポイントを示します。
2. ナビゲーション用キーパッドの下矢印キーを押して変更するコラムを選択します。
3. コラムの高さを変更する場合は、以下の表を参照してください。

表 3. カスタムプログラム キー

機器	キー名称	説明
トレッドミル	ケイシャ	コラムの高さを変更します。カスタムプログラムの傾斜に影響します。
EFX (835のみ)	ケイシャ	コラムの高さを変更します。カスタムプログラムのランプ傾斜に影響します。
バイク	フカ	コラムの高さを変更します。カスタムプログラムのペダルの負荷に影響します。
クライマー	フカ	コラムの高さを変更します。カスタムプログラムのステップの負荷に影響します。

4. コラムの高さを設定する場合、ナビゲーション用キーパッドの下矢印キーを押して次のコラムに移動します。上矢印キーを押すとひとつ前のコラムに戻ります。
5. 各コラムのプロフィール調整を続けてください。

   注：トレッドミルでは、２つのカスタムプログラムが使用できます。一部の Precor 製品では、カスタムプログラムが１つのみとなります。プロンプト画面が、どちらのプログラムにアクセスしたかを示します。２つ目のカスタムプログラムを選択するには(トレッドミルのみ)、ナビゲーション用キーパッドの下矢印キーを押し、ステップ６で **OK** を押します。

   カスタムプログラムの設定 2 の規定値は、**無効**になっています。
6. プログラムの作成が完了したら **OK** を押してプログラムプロフィールを保存し、ウェルカムバナーに戻ります。**戻る** を押すと、カスタムプロフィールへの変更を保存しないでこの設定を終了します。

Set Speed Limit（速度制限の設定、トレッドミルのみ）

値の範囲：時速 0.8～-25.4 キロ / 時速 0.5～-16 マイル

(既定値:時速 20 キロ / 時速 12 マイル)

この設定はランニングベルトの動作速度に上限を設け、その結果として利用者の利用可能な速度設定数を制限します。機器の使用時に利用者が入力できる最大速度を設定するのに使用します。

事前に選択した測定単位（米国標準またはメートル法）に応じて、速度はマイル／時（mph）またはキロメートル／時（kph）で表示されます。

Set Incline Limit（インクライン制限の設定、トレッドミルのみ）

値の範囲：機器の全傾斜範囲

(既定値:可能な最大傾斜)

機器の使用時に利用者が入力できる最大傾斜率を設定します。

プログラムの非表示（トレッドミルのみ）

値の範囲：Show Programs（プログラムの表示）または Hide Programs（プログラムの非表示）

（既定値：Hide Programs（プログラムの非表示））

Show Programs（プログラムの表示）に設定すると、パフォーマンスキーにより、利用者はすべてのパフォーマンスプログラムを使用できます。以下のプログラムが使用可能です：GERKIN フィットネステスト、アメリカ クウグン PRT、カイグン PRT、リクグン PFT、アメリカ カイヘイタイ PFT、連邦警察カーディオ PRT。

HIDE PROGRAMS（プログラムの非表示）に設定した場合、利用者が**パフォーマンス**を押すと、上部ディスプレイに「**エクササイズハ シヨウデキマセン**」というメッセージがスクロールします。

Set Resistance Range（抵抗範囲の設定、バイクのみ）

値の範囲：H 高、中、または低

（既定値：高）

リカンベントまたはアップライトバイクでは、ベース負荷を低、中、または高に設定できます。各ベース設定には 25 の負荷レベルがありますが、ベース設定は負荷範囲全体に影響を与えます。以下の範囲が利用できます：

- 高：全範囲の負荷がかかります。
- 中：高グループ設定で利用できる負荷の約 3 分の 2 がかかります。
- 低：高グループ設定で利用できる負荷の約 3 分の 1 がかかります。

Set Crossramp Auto Level（クロスランプの自動レベルの設定、EFX Dual のみ）

値の範囲：0〜20

（既定値：10）

この設定を使用すると、ワークアウトセッションの終了時に EFX が自動的に復帰する特定のランプ傾斜を選択できます。

情報ディスプレイの表示

情報ディスプレイの設定は機器に関する情報を示す値です。この設定グループに含まれる情報のタイプとしては、イベントログ、ソフトウェアおよび機器の serial number（シリアル番号）、使用状況情報などがあります。

システム設定を表示するには：

1. ウェルカムバナーで、**一時停止**を押します。

2. 次の数字キーを順番に押して、パスワードを入力します。

   6 5

3. **入力**を押します。

以下の表に従って、情報ディスプレイの値をカスタマイズできます。

表 4. 情報ディスプレイの値

製品	値	提供される情報
すべて	ODOMETER（走行距離計）	走行距離計値は、機器のタイプおよびプログラムで選択する単位標準（米国標準またはメートル法）と関連します。 • トレッドミルおよび AMT：現在までに記録された累積マイルまたはキロメートル数を表示します。また、AMT の場合は垂直ストライド数も表示します。 • EFX：現在までに記録された総ストライド数を表示します。 • バイク：現在までに記録された総回転数を表示します。 • クライマー：上った回数を表示します。

製品	値	提供される情報
AMT	BELT USAGE（ベルト使用状況）	• **Belt Stride Count（ベルトストライド数）：**機器上のストライド数を管理します。 • **Stride Count Reset（ストライド数のリセット）：**リセットを実行するたびに、リセット回数が 1 回増加されます。 • **Odometer at Last Reset（最終リセット時の走行距離計）：**ベルトを交換した時点で走行距離計の計測値を記録します。ベルト変更後、機器の走行距離計によるカウントが継続されます。
すべて	HOUR METER（時間メーター）	• 機器が使用された時間数を表示します。 • 機器は経過した分数を追跡しますが、表示される値は一番近い時間数に切り捨てされます。
トレッドミル	BELT RATING（ベルトの評価）	0～10 段階でトレッドミルのベルトの状態を示します。現在の評価が 0 か 1 の場合、ベルトを交換する必要があります。 **注：**ベルトを交換したらBelt Rating（ベルトの評価）が表示されている間にQuick Start キーを押し続け、Belt Rating（ベルトの評価）を10にリセットします。
すべて	UPPER BOOT SW PART NUMBER（上部ボードソフトウェアのパーツ番号）	上部ボードアプリケーションソフトウェアのパーツ番号とバージョン
すべて	UPPER BASE SW PART NUMBER（上部ベースソフトウェアのパーツ番号）	上部ベースアプリケーションソフトウェアのバージョン
すべて	LOWER BASE SW PART NUMBER（下部ベースソフトウェアのパーツ番号）	下部ベースアプリケーションソフトウェアのバージョン
すべて	METRICS BOARD（メトリックスボード）	Metrics Board（メトリックスボード）のソフトウェア番号

製品	値	提供される情報
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER（ストライドダイアルソフトウェアのパーツ番号）	ストライドダイアルソフトウェアの番号
すべて	SERIAL NUMBER（シリアル番号）	正確な機器モデルと機器タイプの決定に使用
すべて	USAGE LOG（使用状況ログ）	• 各ワークアウトが使用された回数と関連する累積の分数を表示します。 • プログラム選択で利用者設定を決定するのに役立ちます。
すべて	EVENT LOG（イベントログ）	ソフトウェアによって検出されたイベントコードが表示されます。詳細については、*イベントログ*を参照してください。

イベントログ

イベントログには、最大 30 イベントを記録できます。イベントログが 30 イベントに達すると、古いログが消去され、新しいログが記録されます。イベントログからイベントを消去する場合は、消去したいイベントが表示されているときに **Quick Start** キーを押し続けてください。

イベントログ（エラーログと呼ばれることもあります）は、下記の情報を含みます:

- イベント番号
- イベント発生時の Odometer （走行距離計）値
- イベント発生時の Hour meter（時間メーター）値
- イベント発生時のモーターの使用電力（トレッドミルのみ）

以下の表は、ソフトウェアにより検出されるイベントのリストです。

表 5. イベントのログナンバーと説明

イベント番号	イベントの説明
00	上部 PCA メモリーロケーションイベント
02	RAM ロケーションイベント
03	EEPROM チェックサムイベント
05	負荷増加時に押されたキー
09	下部 PCA メモリーテストイベント
10	許容範囲外のライン周波数
11	低電圧監視（上部 PCA）
12	低電圧監視（下部 PCA）
13	ファンの速度異常（バージョン1のトレッドミル）
14	ファンの故障（下部 PCA）
15	AC 電源電圧過多
16	AC 電源電圧過少
17	制動抵抗器のサーマルトリップ（トレッドミルのみ）
18	制動抵抗器のサーマルスイッチ開（トレッドミルのみ）
19	力率補正器の機能不全（トレッドミルのみ）
20	モーターが始動しません、またはモーターの動きが検出されませんでした（トレッドミルのみ）；1 秒あたり最大出力リクエスト過多（その他の機器）
21	継続的最大出力リクエスト過多
22	始動時モーター反応無し
23	始動後モーター反応無し
24	減速リクエスト後、減速せず
25	下部ドライブハードウェアのエラー（トレッドミルのみ）
26	モーターのパルス幅が異常
27	ドライブモーターの電流が過剰
28	温度超過
29	AC 電源過剰入力

イベント番号	イベントの説明
30	下部ボードから上部ボードへの通信イベント
31	上部ボードから下部ボードへの異常通信イベント
32	上部ボードから下部ボードへの通信イベント
33	下部ボードから上部ボードへの異常通信イベント
35	AC 電源過剰入力（瞬時、トレッドミルのみ）
36	AC 電源過剰入力（継続 / 回路遮断器トリップ保護、トレッドミルのみ）
37	E-STOP エラー（トレッドミルのみ）
40	牽引動作不検出
42	範囲外の牽引位置数値
43	ゼロスイッチ不検出
44	命令外の牽引動作
45	間違った方向への牽引動作
50	過大ブレーキ（磁石）電流
53	ターゲットが読めません、ホームスイッチが見つかりません
54	運転中にターゲットパルスが失われました
55	ホームスイッチのブレーキが想定外に作動しました
62	垂直センサー停止（AMT のみ）
70	ベルト交換、下部コントロールボード読めず（AMT のみ）
71	ベルト交換、新しい下部コントロールボード（AMT のみ）
72	ベルト交換、下部コントロールボードのバージョン不明（AMT のみ）
73	ベルト交換、下部コントロールボードの記録不良（AMT のみ）
74	ベルト交換、下部コントロールボードのコンソール刷新（AMT のみ）
75	ベルト交換、下部コントロールボード刷新 （AMT のみ）

イベント番号	イベントの説明
76	ベルト交換、コンソールのストライド数が下部コントロールボード以下（AMT のみ）
77	ベルト交換、コンソールのストライド数が下部コントロールボード以上（AMT のみ）
78	ベルト交換警告（AMT のみ）
79	要ベルト交換（AMT のみ）
80	位相 A または B なし（傾斜制御、トレッドミルのみ）
81	位相 C なし（傾斜制御、トレッドミルのみ）
82	位相 A または B なし（速度制御、トレッドミルのみ）
83	位相 C なし（速度制御、トレッドミルのみ）
85	始動時に制動抵抗器不検出、または制動抵抗器が開回路として検出（トレッドミルのみ）
86	新型機器上で旧型コンソール検出（トレッドミルのみ）
87	旧型機器に新型コンソールがインストール（トレッドミルのみ）
88	モーターの温度が高すぎます（トレッドミルのみ）

CSAFE に準拠した装置のユーザーID 入力

装置は、CSAFE プロトコルと互換性があります。 装置が CSAFE マスター装置に接続されている場合、ユーザーは入力を押して、ID プロセスを開始するよう表示されます。ユーザー ID は 5 桁の 0 で表示され、スタートポイントを示します。 下の表は CSAFE モードでのキー機能を説明したものです。

表 6. CSAFE アクセス キー

キー	機能
数字キーパッド	ユーザーID の入力には番号キーを使います。ユーザー ID を入力したら、**ENTER** または **OK** を押しユーザーID を送信します。
クリア	ユーザー ID の各数字を右から左へ削除します。
入力または OK	ユーザー ID を確定します。 **注：** ユーザーが 0 を 5 つ入力するとユーザーID 入力を省略することができます。 ワークアウトの統計は記録されません。
一時停止	ウェルカムバナーにリセットします。

メッセージがディスプレイに表示され、ユーザーID がいつ CSAFE マスターデバイスに受け入れられたかを示します。 プログラムの選択が完了したら、ユーザーはエクササイズを開始できます。

3章

P30 コンソールを利用者に紹介します。

注意: フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。 医師に相談して、健康状態にふさわしい目標心拍数を決定してください。

このコンソールは、ユーザーがそれぞれのワークアウトニーズを満たすために簡単に参照できるディスプレイと複数のプログラムを提供します。

重要： *フィットネス機器の使用前に、このガイドの次の部分をよくお読みください。*

- *重要な安全上の注意*
- *始めに*
- *安全クリップの使用（トレッドミルのみ）*

タッチ式心拍数計測機能の使い方

注： タッチ式心拍数計測機能は、生理機能、運動レベル、年齢などにより変わります。 手が乾燥していたり、汚れていたり皮脂が多い場合や、手のひらの皮膚が特に厚い場合には、心拍数の表示が不安定になることがあります。 ハンドローションを使用した場合も、表示が不安定になることがあります。 また、センサーが汚れておらず、正しく接触できることを確認してください。

タッチ式心拍数計測機能を利用するには、機器のハンドルバーの金属製の心拍数センサーに手のひらを直接当ててください。 心拍数をより正確に測定するには、次の留意点にご注意ください。

- 必ず両手でセンサーを握って計測を行ってください。
- 測定には、継続的な心拍（15 から 20 秒）が必要です。
- センサーはあまり強く握らないでください。ゆるく包みこむような形を保ってください。強く握ると測定値に影響が出ます。

- 運動を行うにつれて、発汗作用により心拍数シグナルが伝わりやすくなります。ハンドルを握っても心拍数が計測できない場合は、ワークアウトを行った後再度心拍数シグナルが得られるかどうか試してください。
- タッチ式心拍数計測機能がうまく作動しない場合は、胸部トランスミッター—ストラップをお使いください。

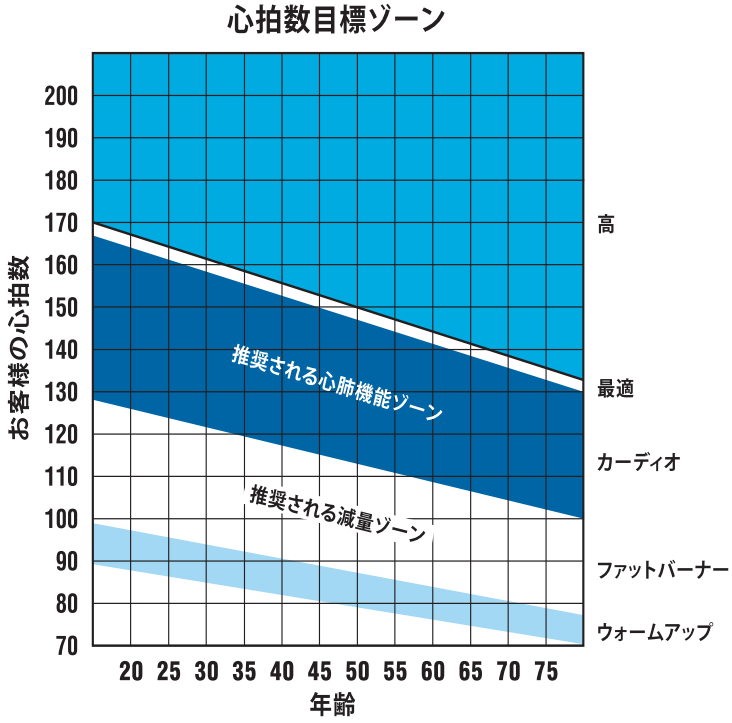


図 5: 心拍数目標ゾーン

注意：心拍数は有酸素運動の最大心拍数の85%を超えてはなりません。最大心拍数は、以下の数式で算出します:

最大心拍数 = 207 - (年齢 × 0.67)

胸部ストラップトランスミッターの使用

警告 **胸部ストラップトランスミッター（あるいは心拍数ストラップ）が使用するシグナルは、ペースメーカーやその他の埋込式の器具と干渉する場合があります。胸部ストラップトランスミッターを使用する前に、主治医と胸部ストラップトランスミッター並びに埋込式の器具の製造元に確認してください。**

胸部ストラップトランスミッターをワークアウト中に装着すると、心拍数情報が継続的に提供されます。心拍数を検出するには、エクササイズ中にタッチ式心拍数センサーを握るか、胸部ストラップトランスミッターを装着してください。タッチ式データと無線データの両方がある場合は、タッチ式データが優先して表示されます。

注：正確に測定するには、ストラップを胸骨下部（女性はバストラインの下）の肌に直接装着してください。

胸部ストラップトランスミッターの使用方法:

1. 水道水でストラップの裏を慎重に湿らせます。
   重要：*脱イオン処理した水は使用しないでください。脱イオン処理した水には、電気パルスを伝えるために必要な適切なミネラルや塩分が含まれません。*
2. ストラップを調整して、胸の回りに固定します。ストラップは、動きを制限しない程度に体にぴったり合わせます。
3. 胸部ストラップは、上下が正しい状態で胸に水平に配置され、胸の中央に来るようにします。
4. 機器の心拍数機能で、胸部ストラップの位置を確認してください。心拍数が登録されれば、胸部ストラップは正しく装着されています。心拍数が登録されなければ、胸部ストラップの位置を再調整し機器の心拍数機能で再確認してください。

トレッドミルの安全クリップの使用

トレッドミルには３種類の停止機能が備わっています。詳細は以下の通りです：

利用者の行動	*トレッドミルベルトの反応*	*コンソールの表示*
安全クリップに付いたひもを引き、再始動スイッチを起動する ❶	ゆっくりと停止する	『「リセット」スイッチヲ オシテクダサイ』というメッセージを表示する。コンソールの機種によっては、再始動スイッチを指す矢印が表示される。
赤い STOP ボタンを押す。 ❷	ゆっくりと停止する	ワークアウトが停止されましたと表示される。
決められた時間だけランニングベルトから降りる	ゆっくりと停止する	ワークアウトが停止されましたと表示される。

再始動スイッチと **STOP** ボタンは、以下の図で見られるようにコンソールのちょうど下の位置にあります。スイッチが外れるとボタンが飛び出ます。トレッドミルは、ボタンが正常の位置に戻されるまで始動しません。

図 6: リスタートスイッチ

トレッドミル上でのエクササイズでは安全クリップの使用が重要であると利用者に教え、腰の辺りに取り付ける方法を実際に見せてください。

エクササイズ中に再始動スイッチが起動した場合は、以下の手順に従ってください。

1. 必要に応じて安全クリップを再度取り付けてください。
2. 再始動スイッチをクリック音が鳴るまで押し下げて、通常の位置に戻してください。

   注：再始動スイッチが起動すると、現在のワークアウトに関する全ての情報が削除されます。
3. 必要に応じて、すでに完了した時間分を差し引いてワークアウトを始めからやり直してください。

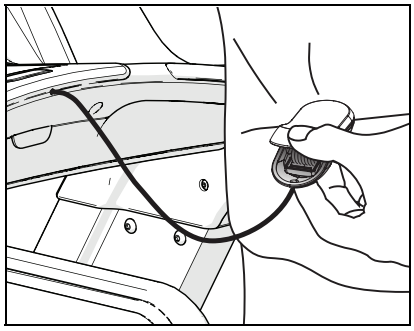


図 7: 安全クリップの装着

ヒント：再始動スイッチの下側にある小さな曲げられるつまみは、安全クリップを保管するのに使われます。トレッドミルが使用されていないときに、以下の図のようにつまみに安全クリップを取り付けてください。

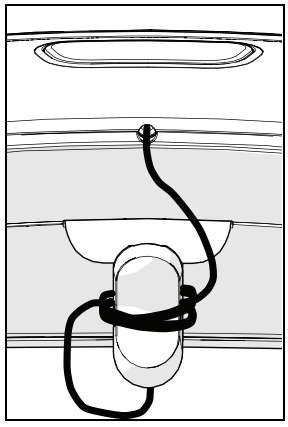


図 8: 安全クリップの保管場所

トレッドミル Auto Stop™（自動停止）機能

重要：*この機能の既定設定はオンです。管理者はシステム設定でこの機能をオフにできますが、Precor はオンにしておくことを推奨します。*

Auto Stop™（自動停止）機能は、トレッドミルが利用されていないときに徐々に停止するように設計されています。この機能は、利用者がワークアウト終了前にトレッドミルを動かしたままトレッドミルから降りた場合に働く場合があります。

トレッドミルワークアウト開始または再開後 60 秒間が経過した時点で、Auto Stop（自動停止）モニタリングを開始します。利用者を感知した場合は、メッセージは表示されず選択されたワークアウトを継続します。

さらに 30 秒間が経過後も利用者が感知されない場合は、停止予告として「**シヨウシャガ イマセン、10 ビョウゴニ テイシシマス**」とコンソールに表示されます。メッセージ表示中、10 秒間のカウントダウンが開始されます。利用者がカウントダウンを解除しないと、カウントダウン満了後ベルトは徐々に停止していきます。

注：体重 50 ポンド（22.7 kg）以上の利用者は、本機能の速度制限と感知位置制限の範囲内であれば感知されます。体重 50 ポンド（22.7 kg）以下の利用者は、速度や位置によっては感知されないことがあります。常にコンソールの表示に注意し、適切な操作のため指示に従ってください。

4章

ワークアウトの開始

注意: トレッドミルを使用する際には、ワークアウトを開始する前に必ず安全クリップ**を、着衣に取り付けてください。**

機器がウェルカム状態であるとき、上部ディスプレイに「**エクササイズヲ センタクスルカ、「QUICKSTART」ヲ オシテ カイシシテクダサイ**」というメッセージがスクロール表示され、下部ディスプレイに **PRECOR** の文字がスクロール表示されます。

機器が CSAFE に接続されていると、上部ディスプレイに「**エクササイズヲ センタクシ、「QUICKSTART」ヲ オスカ、「ニュウリョク」ヲ オシテ カイシシテクダサイ**」というメッセージがスクロール表示されます。

画面上に何か他のものが表示された場合は、**一時停止**を押すとウェルカムバナーが表示されます。

この画面からワークアウトを始めるには、2 つの方法があります。

- **Quick Start™**を押します。

  これでマニュアルプログラムが起動します。消費カロリーなどの計算は、68 kg（150 lb）、35 歳の人を基準にしています。既定値を使用してワークアウトを完了することも、ワークアウト設定を変更することもできます。
- プリセットワークアウトキーのいずれかを押してください。

利用者がワークアウト中にクラブの制限時間に達すると、分単位でのワークアウト制限時間の表示に続いて「**クラブノ セイゲンジカンニ タッシマシタ。エクササイズヲ シュウリョウシマス。**」というメッセージが上部ディスプレイに表示されます。

プリセットプログラムワークアウトの開始

プリセットワークアウトは、フィットネス目標に合わせてワークアウトを調整し、努力を持続して、セッションに変化をもたらす素晴らしい方法です。これらのワークアウトは以下のグループに分類されます：

- マニュアル
- 心拍数
- インターバル
- 減量（ファットバーナーまたはクライマー）
- バラエティ
- パフォーマンス

コンソールの前面パネルに、各ワークアウトグループ用の選択キーがひとつずつ搭載されています。各グループのワークアウト内容を確認するには、該当するグループ用のキーを繰り返し押してください。グループ内をスクロールすると、コンソール上に各ワークアウトの名称が表示されます。

設定オプション

ワークアウトを開始する前にゴール、言語、ユニットオプションを設定できます。ワークアウトを開始するか Quick Start を押したあと、年齢、体重、目標心拍数ゴールを入力できます。

注：パーソナルオプションを設定したあとワークアウトを選択してエクササイズを開始しない場合は、設定したオプションは規定値に戻ります。

エクササイズ開始前にワークアウトゴールを選択する方法：

1. ウェルカムバナーで**オプション**を押します。
   ゴールが最初のオプションです。
2. ゴールオプションを選択するには、**OK** を押してください。
   ゴールオプションには、時間、距離、カロリーがあります。
3. 上向き / 下向きの矢印キーもしくはキーパッドで、時間、距離、カロリーゴールを増減します。
4. ゴールを入力し終わったら **OK** を押します。
5. 次のオプションに進むには、**オプション**をもう一度押します。

エクササイズ開始前に言語設定を選択する方法：

1. ウェルカムバナーで**オプション**を押します。
2. **オプション**をもう一度押し言語オプションを選択します。その後 **OK** を押します。
3. 上向き / 下向きの矢印キーで、選択可能な言語を選びます。言語を選択するには **OK** を押します。

   選択可能な言語：英語、ドイツ語、スペイン語、フランス語、オランダ語、ポルトガル語、ロシア語、およびイタリア語。
4. 次のオプションに進むには、**上向きか下向き**の矢印キーを押します。

エクササイズ開始前に測定単位を選択する方法：

1. ウェルカムバナーで**オプション**を押します。
2. **オプション**を二度押し**「タンイ」**へ進みます。
3. 上向き / 下向きの矢印キーで、測定単位を選びます。
4. 測定単位を選択したら **OK** を押します。

ワークアウト開始後の設定オプション

Quick Start ワークアウトを開始するかワークアウトを選択したあと、体重、年齢、目標心拍数ゴールを入力できます。言語および単位の設定も可能です。

ワークアウト中に年齢と体重を入力する方法：

1. **オプション**を押します。
2. 体重 / 年齢は最初のオプションです。このオプションを選択するには、**OK** を押してください。
3. 上向き / 下向きの矢印キーを使い体重を入力します。
4. 体重を入力し終わったら **OK** を押します。
5. １～４のステップを繰り返して年齢を入力します。
6. 次のオプションに進むには、**上向きか下向き**の矢印キーを押します。

   目標心拍数オプションが表示されます。
7. 目標心拍数ゴールを入力し **OK** を押します。

   ワークアウト開始前に単位および言語を設定していない場合には、この時点で設定することができます。

エクササイズセッションの中断と再開

ワークアウトを中断すると、電力供給方式により機器はどちらかの反応をします。

中断（外部電力供給装置）

運動が中断されると、ベルトがゆっくり減速し停止するか、ゆっくりと負荷が最小値まで下がります。 昇降モーターは停止され勾配または Crossramp は現在位置で静止します。 データ入力はキャンセルされます。

トレッドミル以外の機器は、**一時停止**を押すとワークアウト内容を数値で示す結果スクリーン画面を表示します。サマリー表示後、ウェルカム スクリーンに戻ります。

シャットダウン保留（電源内蔵機器）

電源内蔵装置の一時停止状態とシャットダウン保留状態は同じです。 ワークアウトを中断すると、機器は 30 秒のカウントダウンを開始します。

累積数値（時間、歩数、距離、カロリーなど）は変化しません。 データ入力は行われません。

プログラムを再開するには、ワークアウトを始めてください。 負荷は、中断時点の値に戻ります。

30 秒以上中断状態が続くと、ワークアウトサマリー画面を表示せずに機器の電源がオフになります。

セッションの終了

クーリングダウンはワークアウトにとって重要な側面で、乳酸を運動後の筋肉から取り去ることで、筋肉の張りと痛みを軽減するのに役立ちます。 さらに、3 分から 5 分のクールダウンにより心拍数は平常時の安静時の状態に戻ります。

ワークアウトの終わりに、サマリースクリーンで、ワークアウト中の平均心拍数とワークアウトの累積数値が表示されます。

フィットネステストエクササイズプログラムを実施した場合には、最初に表示されるメッセージは、得点です。

次に表示される二つのメッセージは、セッション中の平均心拍数と最大心拍数です。 これらのメッセージは、心拍数データがセッション中に得られた場合にのみ表示されます。（セッション中少なくとも一度は有効な心拍数表示が行われる必要あり）

サマリー表示は 2 分間でタイムアウトとなり、その後は初期設定状態に戻ります。 器具が CSAFE 使用時は、サマリーステートは通常 10 秒に設定されている CSAFE タイムアウト時間中表示されます。 それほど長く表示されない場合には **RESETTING** の表示が CSAFE が表示を完了するまで現れます。

ワークアウト中に測定される 3 つの数値

制御メトリクス は設定および変更できます。これらには以下のようなものがあります。

- 負荷レベル（AMT,EFX,バイク）
- 速度（トレッドミル）
- 傾斜（トレッドミル）
- 段数/毎分（クライマー）

現在のパフォーマンスメトリクス はエクササイズの強度をリアルタイムで示します。これらには以下のようなものがあります。

- カロリー/毎分、カロリー/毎時
- 心拍数
- 速度（トレッドミル、バイク）
- 回転数/毎分（バイク）
- ストライド数毎分（AMT,EFX）

累積メトリクス はエクササイズセッションにおける全体的パフォーマンスを示します。これらには以下のようなものがあります。

- 時間
  カウントダウンモード
  カウントアップモード
- 消費カロリー
- 距離
  平均ストライド数毎分（AMT,EFX）
  平均速度（トレッドミル、バイク）
  階数（クライマー）

ワークアウト

弊社フィットネス機器には幅広いワークアウトメニューが搭載され、どのワークアウトも最高の成果が得られるよう入念にデザインされています。

人間の身体は非常に効率的でできています。人間の身体は数日間または数週間にわたって同じ動きを定期的に繰り返して行うと、次第により少ない努力でその動きを行うことを学びます。*筋肉適応*と呼ばれるこの過程には、ひとつの欠点があります—同じワークアウトを長く続ければ続けるほど、その効果は弱まっていきます。

ワークアウトを行うときに筋肉適応が起こるのを防ぐため、日によって異なる種類のワークアウトを行うようにしてください。筋肉に様々な刺激を与え続けることでエネルギー消費を促し、より速い減量とより優れた身体作りを実現します。

P30 コンソールが搭載された機器では、以下の表に書かれたワークアウトが使用できます。

表 7. P30 コンソール ワークアウト

コンソールキー	ワークアウト	AMT	EFX 835	EFX 833	トレッドミル	バイク	クライマー
減量	減量 / ファットバーナー	✓	✓	✓		✓	✓
	エアロビックワークアウト				✓		✓
心拍数	キホンテキ シンパクスウセイギョ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	カスタム ゲンリョウ シンパクスウセイギョ				✓		
	ゲンリョウ シンパクスウセイギョ				✓		

コンソールキー	ワークアウト	AMT	EFX 835	EFX 833	トレッドミル	バイク	クライマー
パフォーマンス	トラック				✓		
	5KM				✓		
	ヒルクライム		✓			✓	
	クロストレーニングワークアウト		✓	✓			
	1 - 2 インターバル	✓					
	ワットターゲット					✓	
	ステディークライム						✓
	ピラミッド						✓
	フィットネステスト		✓	✓	✓	✓	✓
バラエティ	ランダム	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	クロスカントリーワークアウト		✓		✓	✓	
	殿筋ワークアウト		✓	✓	✓		
	ツインピーク						✓
	ローリング・ヒル						✓
	カスタムワークアウト		✓		✓	✓	✓

コンソールキー	ワークアウト	AMT	EFX 835	EFX 833	トレッドミル	バイク	クライマー
インターバル	1-1、 1-2、1-3 インターバル	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	カスタムインターバル	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ゼンシン インターバル		✓				
	スピードバンプ						✓
	シティステップ						✓
マニュアル	マニュアル	✓	✓	✓	✓	✓	✓

以下のリストでワークアウトについて説明します。

減量キー

減量キーを押すと、減量や有酸素運動を促すようデザインされたワークアウトがスクロール表示されます。

減量

The American College of Sports Medicine® (アメリカスポーツ医学会) は、成人に対して中程度のエクササイズを少なくとも 30〜60 分間、週に 5 日間行うことを推奨しています。減量ワークアウトは、使用者が体重増加を止めたり防ぐことができるようデザインされた体系的で時間ベースの有酸素性チャレンジを提供します。

このワークアウトの総時間は 28 分です。 4 分間の運動と休憩インターバルを交互に行います。インターバル中にいつでも負荷を変更可能です。

トレーニングのヒント: 最高の成果を得るため、心拍数モニターを付け自身の最大心拍数の 50%〜70%の間の目標心拍数を保つようにしてください。

注：このプログラムはクライマーで「ファットバーナー」と呼ばれます。

エアロビックワークアウト

エアロビックワークアウトは、酸素消費量を最大限にし、時間とともにフィットネスの効果を向上するようデザインされています。有酸素運動の利点として、心臓と肺の機能改善、ストレスマネージメント、全体的な活力向上が挙げられます。

トレーニングのヒント:心血管ワークアウトの最大の効果を得るため、ハンドレールは握らないようにしてください。

心拍数キー

心拍数キーを繰り返し押すと、機器で利用可能な心拍数コントロール（HRC）ワークアウトがスクロール表示されます。これらのワークアウトを利用するには、ワークアウト中に胸部ストラップセンサーを装着する（推奨）か、ハンドヘルドセンサーのグリップを握る必要があります。

注：エクササイズセッション中にこれらのワークアウトに移行することはできません。

心拍数 / キホンテキ　シンパクスウセイギョ

このワークアウトは心拍数をモニタリングし、有酸素状態で行うのに最適な中強度のプログラムを提案します。

ワークアウト中、目標心拍数は以下の計算に基づいて求めます:

目標心拍数 = 70% × (207 – (0.67 × 年齢))

機器は、ワークアウト中に目標心拍数を保つよう強度設定を調整します。

心拍数シグナルを受信できないとき、測定ディスプレイには何も表示されません。その場合、ハンドヘルド センサーのハンドグリップあるいは胸部ストラップの位置を再確認してください。

トレーニングのヒント:このプログラムは、新規使用者や使用再開者がワークアウト中に適度で安定した活動レベルを維持する方法を会得できるよう、コーチのような役割を果たします。

カスタム　ゲンリョウ　シンパクスウセイギョ

このワークアウトは基本 HRC ワークアウトと似ています。しかし、カスタム減量 HRC ワークアウトの始めの段階で、維持したい運動時の心拍数と回復心拍数を入力する必要があります。ワークアウトが進行するにつれて機器は、明記した運動時の心拍数と回復心拍数の数値の間で心拍数を維持するために、傾斜レベルを調整します。ウォーキング、ランニング速度はいつでも変えられます。

注：このワークアウトは 28 分間の長さで、長さを変えることはできません。**減量**キーで操作することもできます。

トレーニングのヒント:自分独自のトレーニングゴールに合った心拍数範囲を選択することで、効果的かつ安全なワークアウトゾーンでフィットネスを行えます。

ゲンリョウ　シンパクスウセイギョ

このワークアウトは、速度と傾斜設定の調整が自動的に行われ、減量を促し耐久力を向上します。このワークアウトの長さは、15 分間からフィットネスクラブが指定する最大ワークアウト制限時間の間で調整できます。

注：このワークアウトは**減量**キーで操作することもできます。

トレーニングのヒント:一日に最低 15 分間集中してワークアウトを行うと、新陳代謝を上げ耐久力を高めます。

パフォーマンスキー

パフォーマンスキーを繰り返し押し、筋肉と有酸素性パフォーマンスを調整、テストするために利用可能なワークアウトをスクロール表示します。

注：利用者には激しすぎると思われるオプションがある場合、オペレーターはパフォーマンスワークアウトを隠すこともできます。それらのワークアウトが隠されパフォーマンスキーでのみ使用可能であった場合、パフォーマンスキーを押すと「**エクササイズハ シヨウデキマセン**」というメッセージが上部ディスプレイにスクロール表示されます。隠したワークアウトを表示するには、Hidden Programs（プログラムの非表示）設定を **Show Programs （プログラムの表示）に変更してください**。

トラック

このワークアウトはマニュアルワークアウトに非常に似ています。あらかじめ強度レベルが設定されていないため、ワークアウトをするに従ってレベルを調整できます。しかし、ディスプレイ上には標準の強度グラフの代わりに、楕円状のランニングトラックをかたどったダイアグラムが表示されます。点滅した LED が現在走っているラップのどの位置にいるかを示し、楕円の中心にあるカウンターが完了したラップ数を示します。１ラップは、 440 ヤード（400 メートル）です。

トレーニングのヒント:オプションキーを押し、**「ノコリノ　セグメントジカン」**カウンターを使って、現在の速度に基づきいま走っているラップの残り時間を表示します。

5KM

名前が示す通り、このワークアウトでは 5 km（3.1 マイル）のランニングかウォーキングを行います。事前にプログラムされた傾斜でワークアウトは開始しますが、いつでも傾斜と速度を変更できます。

トレーニングのヒント:このワークアウトのトータル時間を短縮したい場合は、「レースタイム」を出すためベンチマークセッションから開始してください。毎月または二ヵ月毎に 5KM ワークアウトを繰り返し、ワークアウトの進捗を評価してください。

ヒルクライム

このワークアウトでは、ウォーキング、ランニング、長い傾斜の上り、短い傾斜の下りを行います。負荷とクロスランプを調整することでヒルクライムを再現し、幅広い筋肉グループを動かすよう促します。いつでも設定を変更することができ、変更は残りのワークアウトの強度に影響します。

注：EFX では、コンソールがワークアウトの途中でペダルを逆向きに漕ぐよう促します。

トレーニングのヒント:ヒルクライムのワークアウトを日常のカーディオスケジュールに組み入れると、ワークアウトに変化を加え下半身の筋肉強化につながります。

クロストレーニングワークアウト

このワークアウトは、負荷と傾斜を常に調整することでアウトドアランニングのダイナミックな地勢を再現し、様々なトレーニングの種類と筋肉活動を提供します。

クロスランプの設定は各ワークアウト用に事前にプログラムされていますが、いつでも変更できます。負荷設定もいつでも変更できます。変更はワークアウトの残り部分のレベルに適応され、ワークアウトプロフィールのコラムが変更されたクロスランプのレベルを示します。

トレーニングのヒント:上級者は、ワークアウト中にハンドルバーから手を放すことで体幹筋を鍛えられます。

1 - 2 インターバル

このワークアウトは AMT のパフォーマンスキーでのみ使用できます。他の機器のインターバルキーで使用できる 1-2 インターバルワークアウトと同じものです。

ワットターゲット

このワークアウトは、エクササイズを行う人にトレーニングセッションのあいだ常に継続的なパワー出力を維持させるようにデザインされています。使用者がワークアウトを進めるにしたがって、バイクの負荷はパワーレベルを一定に保つため必要に応じて変化します。負荷レベルは、ワークアウト開始時には 1 に設定されていますが、使用者が安定した 50 ワットレベルでワークアウトを行うようになるまで増加します。このターゲットは、負荷コントローラーを使って 10 ワットの増加単位で調整可能です。

注：ターゲットパワーレベルは、30 ワットから 400 ワットの間で 10 ワット単位で設定できます。

このターゲットに達すると、負荷は使用者が漕ぐペダルの速度に応じて調整されます。ペダルを漕ぐ速度が速いほど、負荷レベルは低くなります。

トレーニングのヒント:激しいエクササイズセッションを行った後日にこのトレーニングを軽度のパワーレベルで行うようプログラムを組み込むことで、身体の回復を促しオーバートレーニングを避けるようにしてください。

ステディークライム

ステディークライムプログラムは、ステップのペースをゆっくりと上げていき、プログラムの最後がピークとなるものです。各コラムの設定は変更できます。変更により、プログラムプロフィールの残りの部分のコラムが上がったり下がったりします。

トレーニングのヒント:ハンドルバーにもたれて体重がバーにかかることを避け、カロリー燃焼を増加させるために正しい姿勢を保つようにしてください。

ピラミッド

ピラミッドワークアウトは、ピークまでゆっくりとステップのペースを上げていき、その後ゆっくりとペースを落としていくものです。ステップのペースが上がるにつれ負荷は減り、ステップのペースが下がるにつれ負荷は増えていきます。1 つのワークアウトセグメントで増減を行うと、残りの全てのセグメントでも同じ量だけ増減します。

トレーニングのヒント:ワークアウトの最高の成果を得るため、でできるだけ幅広い動きで各ステップを行うようにしてください。しかし、ペダルがステップ範囲の上限か下限に達しないようにしてください。

フィットネステスト

フィットネステストでは、有酸素性能力を関する身体の全体的なフィットネスレベルを評価します。このテストのウォームアップ段階でスタート時の負荷設定を調整できます。その後、段階ごとに強度が増加していきます。機器はテストの終わりに、テストの各段階での経過と心拍数の変化に基づいて使用者のフィットネススコアを算出します。

トレッドミルの場合、Gerkin テストを用いて使用者のフィットネスレベルを International Association of Firefighters（IAFF）の公式フィットネス基準と比較します。このテストは、IAFF の公式フィットネステストと彼らの Wellness and Fitness Initiative の基礎となる Gerkin Protocol を用いて作成されます。

以下のことが起こった場合、機器は完了前にテストを停止します：

- 機器が使用者の心拍数を検知できない。
- 使用者の心拍数が、15 秒間以上にわたり安全な最大心拍数の 85%を超えた。
- 心拍数が急激に変化しすぎる。
- 使用者自身がテストを中止した（トレッドミルの STOP スイッチを押したか、安全クリップのひもを引いた。または EFX やクライマーを停止させた）。

重要：*最高の結果を得るため、テストを始める前に最低 5 分間座って休んでください。*

トレーニングのヒント:時間の経過とともにエクササイズによるパフォーマンスレベルの向上をチェックするため、エクササイズプログラムを開始した後できるだけすぐにフィットネステストを受けてください。その後ワークアウトを続け、成果の向上を見るため時折フィットネステストを受けてください。

以下の表は、テストスコアの味方を説明します。

表 8. 女性用フィットネススコア区分（トレッドミル）

年齢	低レベル フィットネス	中レベル フィットネス	高レベル フィットネス
20-39	28 以下	28-34	34 以上
40-49	26 以下	26-32	32 以上
50-59	24 以下	24-29	29 以上
60 以上	22 以下	22-27	27 以上

表 9. 男性用フィットネススコア区分（トレッドミル）

年齢	低レベル フィットネス	中レベル フィットネス	高レベル フィットネス
20-39	35 以下	35-43	43 以上
40-49	32 以下	32-40	40 以上
50-59	29 以下	29-37	37 以上
60 以上	24 以下	24-32	32 以上

表 10. 女性用フィットネススコア区分（EFX / バイク / クライマー）

年齢	低レベルフィットネス	中レベルフィットネス	高レベルフィットネス
20-39	28 以下	28-33	33 以上
40-49	26 以下	26-31	31 以上
50-59	24 以下	24-28	28 以上
60 以上	22 以下	22-26	26 以上

表 11. 男性用フィットネススコア区分（EFX / バイク / クライマー）

年齢	低レベルフィットネス	中レベルフィットネス	高レベルフィットネス
20-39	35 以下	35-42	42 以上
40-49	32 以下	32-39	39 以上
50-59	29 以下	29-36	36 以上
60 以上	24 以下	24-31	31 以上

注：トレッドミルでは、いくつかのアメリカ軍とアメリカ警察機関のフィットネステストが利用できます。また数種の EFX モデルでは、アメリカ海軍のフィットネステストが利用できます。フィットネス施設関係者は、**パフォーマンス**キーでそれらのテストをアクティブ化し利用可能にしてください。

バラエティキー

バラエティキーを繰り返し押すと、ランダムワークアウト、カスタムワークアウト、特別ワークアウトのグループがスクロール表示されます。

ランダム

（筋肉と精神の両方にとって）バラエティは、各エクササイズゴールの継続的な成功を達するうえでキーとなります。ランダムワークアウトは、選択するたびに異なるトレーニングプロフィールを提供します。ワークアウトプロフィールに表示される 1 分間ごとのエクササイズセグメント用に傾斜は事前に設定されていますが、変更することもできます。

トレーニングのヒント:身体は各ワークアウトごとに異なる反応をします。各エクササイズセッションの有効性を評価し量化する最良の方法は、トレーニングセッション中に胸部ストラップを装着するか、タッチ式グリップを使用することです。

クロスカントリーワークアウト

このワークアウトは、アウトドアランニングを再現します。1 つのワークアウトセグメントで増減を行うと、ディスプレイ上に示された残りすべての「丘」や「谷」でも同じ量だけ増減します。

トレーニングのヒント:上級者は、ワークアウト中にハンドルバーから手を放すことでより徹底的に体幹筋を鍛えられます。

殿筋ワークアウト

強い殿筋を持つことで、姿勢がよくなり背骨と臀部の安定性が高まり、さらに臀部、ひざ、足首といった下半身の怪我を減らすことにつながります。これらのワークアウトは太ももと臀部をターゲットにし徐々に強度を上げていきますが、強度レベルはいつでも変更できます。

EFX モデルでは、ワークアウト合計時間の 25%、50%、75%地点で方向を逆にするよう促します。 これらの地点では、方向を変えるよう促すメッセージがコンソールに表示されます。

トレーニングのヒント:ワークアウト中に体幹の活動性を高めるために（胴筋肉と殿筋を使う）、背筋の伸びた姿勢を保ちながらマシーンのハンドルあるいはハンドレールから手を放してください。

ツインピーク

このワークアウトには、それぞれ長期の強度増加段階と減少段階があります。エアロビックワークアウトに似ていますが、段階の変化の間により長いインターバルがあります。ワークアウトの強度はいつでも変えられます。

トレーニングのヒント:それぞれのピーク（峰）を登るときの努力の度合をはっきりと見られるよう、心拍数モニターを装着してください。

ローリング・ヒル

この心臓機能強化プログラムは、高レベルの昇降ペースで行われます。エアロビックプログラムのようにいくつかの峰と谷を昇降しますが、休息期間中の強度低下は小さく、継続的に高負荷を与え続けられることになります。各コラムの設定は変更できます。変更により、プログラムプロフィールの残りの部分のコラムが上がったり下がったりします。

トレーニングのヒント:ワークアウト中、ハンドレールにもたれないように（そしてハンドレールに体重を預けないように）してください。

カスタムワークアウト

これらのワークアウトは、フィットネス施設のマネージメント判断によって選択されます。詳細については、施設のスタッフメンバーにお訊ねください。

インターバルキー

インターバルワークアウトは、体力、忍耐力、有酸素性および無酸素性フィットネスの強化につながります。短い期間の集中した高強度アクティビティと回復期間を交互に行います。**インターバル**キーを繰り返し押すと、利用可能なインターバルワークアウトがスクロール表示されます。

1—1、 1—2、1—3 インターバル

1-1 インターバルワークアウトは、使用者が設定した時間内で休憩インターバルと運動インターバルを 2 分間ごとに交互に行い、心拍数を上げ下げするようデザインされています。同様に、1-2 インターバルワークアウトと 1-3 インターバルワークアウトでは、2 分間の休憩と 4 分間か 6 分間の運動を交互に行います。

トレーニングのヒント:休憩期間と運動期間の強度は、どちらかの強度設定を調整することでいつでも変更できます。機器はこれから起こるインターバル用に変更を記憶します。（EFX モデルでは、異なる運動と休憩の強度レベルを選択できないため、最初の運動と休憩の段階でレベルを決定する必要があります。）設定にさらなる変更を加えたい場合は、カスタムインターバルワークアウトを使ってインターバルの長さを調整してください。

カスタムインターバル

カスタムインターバルワークアウトは、インターバルワークアウトに似ています。しかし、ワークアウト開始前に休憩インターバルと運動インターバルの長さを特定する必要があります。矢印キーかキーパッドを使って 1 ～30 分間のあいだでインターバルの長さを選び、**OK** を押して選択を入力します。インターバルを長さを選択するとワークアウトが開始します。

トレーニングのヒント:フィットネスレベルとワークアウトゴールによって、運動インターバルの間の回復期間を最短 1 分から設定できます。運動インターバルの長さは、1 ～30 分間のあいだで設定できます。自分独自のトレーニング目標に基づいて運動インターバルと休憩インターバルの割合をカスタマイズすることで、パフォーマンスゴールへ向けた進展をスピードアップできます。

ゼンシン　インターバルワークアウト

このワークアウトは、可動アーム搭載の EFX モデル専用に作成され、一連のエクササイズの中で上半身と下半身を鍛えるようデザインされた運動段階と休憩段階によって構成されます。コンソールは、腕をエクササイズする最良な方法といつペダルを逆向きに動かすかの指示を表示します。

トレーニングのヒント:より上半身を使いカロリーを消費するために可動ハンドルを押し引きしてください。

スピードバンプ

このインターバルワークアウトでは、運動ステージの強度レベルが不規則に変化します。ワークアウト中、強度レベルいつでも調整できます。

トレーニングのヒント:このワークアウト中の不規則な変化により、ワークアウトが単調で退屈なものになることを避けられます。

シティステップ

シティステッププログラムは段階によりステップの昇降ペースが増えたり減ったりします。各段階でペースは徐々に上昇し、最大値に達すると最初のペースまですばやく減速します。このパターンが繰り返されます。

各プログラム区分の設定は変更できます。1 つのワークアウトセグメントで増減を行うと、残りの部分も同じ量だけ増減します。

トレーニングのヒント:ワークアウト中に体幹の活動性を高めるために（胴筋肉と殿筋を使う）、ハンドレールを握らないでください。

マニュアルキー

マニュアルキーで使用可能なワークアウトでは、エクササイズセッション中の活動レベルを選択、追跡できるためモチベーションがアップします。

トレーニングのヒント:ワークアウトを進めるにつれて、プロフィールの各区分は最後に行った強度設定の変更を反映します。最良の成果をえるため、定期的にトレーニングパラメーターを調整に自分自身を試してみましょう。

5章

メンテナンス

継続的に機器を正常に機能させるには、このセクションに推奨される間隔で、簡単なメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **電気ショックのリスクを軽減するために、掃除やメンテナンス作業を行う前に、必ず電源から機器を外しておいてください。 機器がオプションの電源アダプタを使用している場合は、アダプタを外してください。**

コンソールとディスプレイのクリーニング

コンソールは組み立てられた後ほとんどメンテナンスは必要ありません。 エクササイズ セッションの前後に、機器を清掃することを推奨します。

コンソールからホコリと汚れを取り除くには、

- 水 30 に対し Simple Green 1 の割合の洗浄液を含ませた柔らかな布で、露出している表面を拭き掃除する。 Simple Green については、www.simplegreen.com を参照してください。

  重要：*酸性の洗剤は決して使用しないでください。酸性洗剤を使用すると塗装やコーティングをいため、Precorの限定保証は無効になります。 コンソールまたはコンソール スクリーンに水やスプレーの液体を直接注がないでください。*
- *コンソールやコンソール スクリーンに腐食性薬品は使用しないでください。*
- *常に布を湿らせ、スクリーンを掃除します。 クリーニング用の液体はスクリーンではなく布に吹きかけ、水滴がコンソールに浸み込まないようにしてください。*
- *柔らかい糸くずのない布でクリーナーを使用してください。 ほこりの付いた布は使用しないでください。*

アクティブステータスライトの点検とリセット方法（トレッドミルのみ）

2014 年６月以降に製造された Experience シリーズのトレッドミルは、デザイン、機能、有用性において大きく改良されました。改良点のひとつは、トレッドミルのフード（カバー）の前面に取り付けられたステータスインディケーターライトです。このライトにより、クラブオーナーや技術者は簡単にトレッドミルの状態をチェックすることができます。

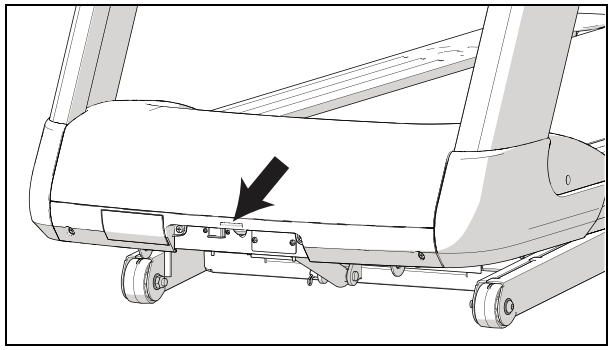


図 9: ステータスライトの位置

表 12. アクティブ ステータス ライトの外見と意味

ステータス ライトの外見	意味	必要なアクション
点灯したままの青色	トレッドミルは正常に起動しており、現在メンテナンスは必要ありません。	なし。
点滅した青色	トレッドミルのスケジュールしたメンテナンスの期日である（P80 コンソールのみ）か、トレッドミルのベルトを交換する必要があります（230 V モデルは除く）。	必要なメンテナスを行い、その後ステータスライトをリセットしてください。
点灯したままの黄色	トレッドミルはエラーを検出しそのエラーから回復しました。使用できますが、利用できない機能がある場合があります。	詳細についてはコンソールのイベントログを参照してください。
点滅した黄色	トレッドミルはエラーを検出しましたがそのエラーから回復できず、起動を停止しました。	トレッドミルの電源を入れなおしてください（電源スイッチを切り、30 秒間待ってから再びスイッチをいれてください）。エラーが再び起こる場合はコンソールのイベントログで詳細を調べ、Precor カスタマーサポートまでご連絡ください。

重要：*Hardware Validation（ハードウェア検証）メニューの診断テストを行う前に、Precor カスタマーサポートにご連絡ください。*

トレッドミルのステータスを調査、リセットする方法：

1. ウェルカムバナーで**一時停止**キーを押し、キーパッドで以下のディジットを入力します。

   5 1 7 6 5 6 1

2. 上／下矢印キーを使ってメニュー名をスクロールし**HARDWARE VALIDATION**（ハードウェア検証）が表示されたら、**OK** を押します。
3. Hardware Validation（ハードウェア検証）メニュー上で上／下矢印キーを使ってメニューオプションをスクロールし、「**アクティブステータスライト」** が表示されたら、**OK** を押します。
4. ステータスライトが点灯したままの青色に戻るまで **Quick Start** キーを押し続けます。
5. **一時停止**キーを押してウェルカムバナーに戻ります。

注：ステータスライトが黄色に点灯したままの場合、イベントログのエントリーを調べ消去することでライトを消すこともできます。

ステータスライトの照度の調整方法：

1. ウェルカムバナーで**一時停止**キーを押し、キーパッドで以下のディジットを入力します。

   5 1 7 6 5 7 6 1

2. 上／下矢印キーを使ってメニュー名をスクロールし**HARDWARE VALIDATION**（ハードウェア検証）が表示されたら、**OK** を押します。
3. Hardware Validation（ハードウェア検証）メニュー上で上／下矢印キーを使ってメニューオプションをスクロールし、**「アクティブステータスライトノ　ショウド」**が表示されたら、**OK** を押します。
4. 選択可能な設定（**低、中、高）をスクロールし、適当な照度と選択し、OK を押します**。

ベルト交換（AMT のみ）

AMT はベルトによってモーションを提供しますベルトは徐々に摩耗し、交換が必要になります。

ベルトのストライド数が 9 千万に達したとき、ウェルカムスクリーンに「**ベルトヲ　スグニ　コウカン　シテクダサイ**」とメッセージがスクロール表示されます。このメッセージの表示中、AMT は正常に作動します。

重要：*AMT 上にこのメッセージが表示された場合、Precor カスタマーサポートに連絡してサポートを受けてください。*

ベルトのストライド数が 10 千万に達したとき（そしてベルトの交換がまだ行われていないとき）、 ウェルカムスクリーンに「**ベルトヲ　コウカンシテクダサイ**」とメッセージがスクロール表示され続けます。ベルトが交換されるまで入力キーは無効になり、使用者は値を入力したりワークアウトを開始することができません。Precor カスタマーサポートに連絡してベルト交換の日程調整を行ってください。

注：

注：

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-555 rev E, ja
2014年7月

TRM 800シリーズトレッドミルの組み立てとメンテナンス

PRECOR®

TRM 800シリーズトレッドミルの組み立てとメンテナンス

PRECOR®

エディション情報

TRM 800 シリーズトレッドミルの組み立てとメンテナンス

P/N 303175-151 rev A

Copyright © July 2014 Precor Incorporated.All rights reserved.
仕様は予告なく変更される場合があります。

商標について

Precor、AMT、EFX 、Preva は Precor Incorporated の登録商標です。本ドキュメント内の他の名前は、別の所有者の商標または登録商標である可能性があります。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、権利所有権および利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

重要： *適宜参照できるよう、これらの注意事項を保管しておいてください。*

この装置を設置する前に、組み立てガイド、ユーザー ガイド、オーナーズ マニュアルを含むエクササイズ機器と共に提供されたすべてのドキュメントに記載されている注意事項をすべてお読みください。

注： この製品は商用利用を目的としています。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告 **負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。 コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。 コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。**

安全注意事項

本機器を使用するときには、怪我、火災、損傷を避けるために、基本的な安全上の注意に必ず従ってください。本マニュアルの他のセクションで、安全機能について詳しく説明しています。必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。これらの注意事項には次のものが含まれます：

- 機器を設置および使用する前に、このガイド内のすべての指示をお読みください。 また、ラベルの指示にも従ってください。
- すべてのユーザー、特に高血圧、高コレステロールや心臓疾患のある方、ご家族がそれらの疾患の経験がある方、45 歳以上の方、肥満の方、この一年間に定期的な運動をしていない方、薬を服用中の方は、フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を必ず受けてください。
- お子様や操作に詳しくない方が本機器に乗ったり近づいたりしないようにしてください。機器の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ユーザーは、ワークアウト時にはエクササイズ用の服装と靴を着用し、緩いまたはひらひらした服装はしないようにしてください。ヒールや革底の靴を避け、靴裏に砂や小石が埋まっていたら除去してください。長い髪は後ろで結んでください。
- 電源が入ったままで機器から離れないでください。使用していないとき、掃除をする前、および正規の修理を行うときは電源を外してください。

  注：オプションの電源アダプタは電源内蔵型機器用の電源です。
- 機器に付随の電源アダプタを使用してください。機器に記載されている通り、電源アダプタは適切な接地コンセントに差してください。
- 機器の乗り降りの際にはご注意ください。
- トレッドミルの場合：タイピングや Web 閲覧機能は、**ゆっくりとしたペース**でのウォーキング速度のときのみ使用し、これを超えるスピードでは使用しないでください。タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- AMT と EFX の場合：タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- 緊急停止手順は、使用前に読み、理解し、テストしておいてください。

- 電源コードやオプションの電源アダプタは、高温の場所に置かないようにしてください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または機器本体を含めて物を乗せて損傷させることのないように配線してください。
- 適切な換気ができるように機器を設置してください。機器の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある床には設置しないでください。
- 機器の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- **スペースの確保** - ASTM（米国）自主基準と 2012 年 10 月 1 日付けの EN（欧州）規定を組み合わせて作成された基準に基づき、アクセス、周辺通路、緊急事態のために以下のスペースを確保することを推奨します。
  - **トレッドミル** - 機器の左右に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、後方に 2 m（78 in.）のスペース。
  - **トレッドミル以外のカーディオ機器** - 機器の左右どちらか一方に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、前方または後方に 0.5 m（19.7 in）のスペース。

  アメリカで使用する場合は、障害を持つアメリカ人法（ADA）、米国連邦法規 28 条 連邦規制基準（第 305 項）の要件を満たしているか、ご注意ください。ASTM 基準は自主基準であり、工業規格を必ずしも反映しているものではありません。アクセス、周辺通路、緊急事態の実際の区域設定は各施設の責任となります。施設は、スペース確保の要件について、自主あるいは工業規格、各自治体や連邦政府の規定を考慮する必要があります。規格や規定は変更になる場合があります。

  重要：*この設置基準は、機器を設置するときに、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。高温または低温を避けてください。*
- 機器に水または水分がかからないようにしてください。感電または電気回路の損傷を避けるために、機器に物を落としたり、機器内部に水分をこぼしたりしないでください。
- トレッドミルを使用するときには、ワークアウトを開始する前に必ず衣服に安全クリップを取り付けてください。安全クリップを不使用の場合、落下の際に怪我をするリスクが高まります。
- 心拍数モニターは医療機器ではないことに留意してください。ユーザーの動作を含め、さまざまな要素が心拍数の読み取り精度に影響を与えます。心拍数モニターは、エクササイズの援助のみを目的として一般的な心拍数の動向を測定します。

- 電気で作動する機器を、水気のあるところで使用しないでください。
- コードやプラグが損傷していたり、正しく作動しなかったり、あるいは機器の落下、損傷、水濡れが見られる場合は、決して機器を使用しないでください。これらが発生した場合は、直ちに修理を要請してください。
- 動作状態を良好に保つために、オーナーズマニュアルの*保守*セクションの記載に従って機器の保守を行ってください。機器を使用する前に、コンポーネントに不適切なもの、磨耗したもの、緩んだものがないか点検し、ある場合は修理や交換を行ってください。
- 装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてください。 詳細については、製品組み立てガイドを参照してください。
- 機器の体重制限体重が 400 ポンド（180 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 機器は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、機器を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- オーナーズマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、機器の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。

- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲料、雑誌、書籍などは専用の収納部分に置いてください。
- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。

注意： カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 機器の修理が必要な場合は、カスタマーサポートまでご連絡ください。 単相 AC 電源専用です。

安全コード

クラブまたは施設側は、安全コードを有効にすることができます。 コードが利用可能な場合は、機器を使用する前に 4 つの数字キーを正しい順番で入力しなければなりません。 2 分以内に正しいキーを入力しない場合には、機器へのアクセスは拒否されます。

ユーザーへの指導

ユーザー レファレンス マニュアルと製品オーナーズ マニュアルの両方に、*重要な安全注意事項が掲載されています。その内容を、ユーザーに指導してください。 クラブや施設のユーザーには、以下の注意事項に従うように説明してください。*

- 機器の上で開始位置を定める際には、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを握ってください。
- つねにコンソールの正面に立ってください。
- トレッドミルでは、操作コンソールに触る前に、ランニングベルトをまたぎ、安全クリップを衣服の腰の高さに取り付けてください。

  ***重要：** 安全のため、ユーザーがランニングベルトに乗るのは、速度が時速 1 マイル（時速 1.6 km）以下のときに限るようにしてください。*
- コンソール キーを操作する場合は、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを片手で握った上で、もう一方の手で操作してください。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、 「*サービスを受ける*」を参照してください。

RFID モジュールに関する規制事項

本文書で解説する操作コンソールを備えた機器には、無線自動識別（RFID）モジュールが備わっている可能性があります。 RFID モジュールは、 -20ºC から 85°C (-4°F から 185°F）の気温で動作が保証されています。

Radio Frequency Interference (RFI)

RFID モジュールは、無線周波妨害（RFI）の制限値を定義する以下の米国標準に従っています。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 1999/5/EC R&TTE 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

心血管エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

心血管装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

心血管タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

PVS および P80 規制通知

本 Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

- CAN/CSA、UL、IEC、EN 60065 (オーディオ、ビデオおよび類似の電子装置 - 安全)

無線周波数干渉（RFI）

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉（RFI）の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

トレッドミルの接地（アース）手順

トレッドミルには接地が必要です。 機器が機能不全になったり故障した場合は、アースが電流を取り除き、感電のリスクを減少してくれます。 トレッドミルの電源コードには、アース線と 3 ピンのアース プラグが付いています。このプラグは、地域の規定や条例に従った正しい設置とアースを施したコンセントに差し込んでください。 アースが正しく設定されていないと、 Precor の限定保証の適用対象外になることがあります。

危険 **アース コンダクタを正しく接続しないと、感電の可能性があります。機器のアースが正しくできているかどうか不安な場合は、資格を持った電気技師やサービスパーソンに相談してください。トレッドミルに付属しているプラグを改造しないでください。プラグがコンセントに合わないときは、資格を持った電気技師に正しいコンセントを設置してもらってください。**

電気に関する注意事項：120 V および 240 V トレッドミル

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

装置に付属の地域の電気コード要件に合致した電源ケーブルを受け取っていなければなりません。 Precor トレッドミルは、20 アンペアの専用分岐回路に接続してください。同一回路に接続できる PVS（パーソナル・ビューイング・スクリーン）は 1 台だけです。 電源接続に関する追加サポートが必要な場合は、Precor の公認販売店までお問い合わせください。

重要： *各分岐回路には、コンセント接続のためのホットコンダクタとニュートラル コンダクタが付いています。コンダクタのループ接続、数珠つなぎ接続、別コンダクタへの接続は、しないでください。 NEC ガイドラインまたはご使用地域の電気工事規程に従って、回路を接地してください。*

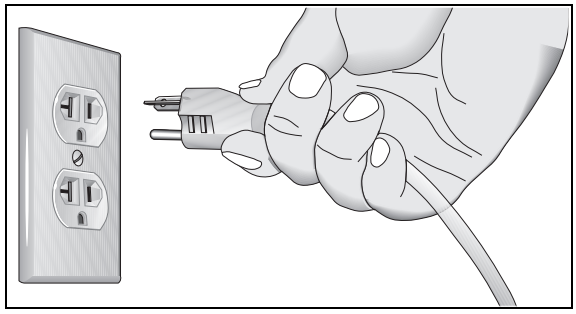


図 1: 120 V、20 A 電源プラグ

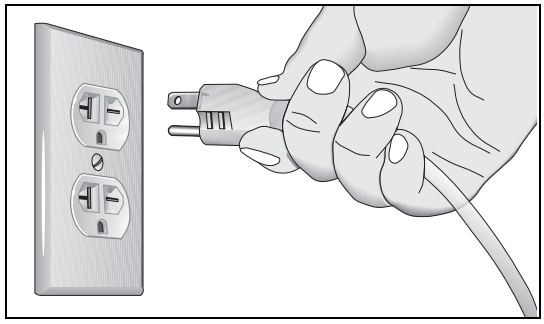


図 2: 240 V、20 A 電源プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置に修理点検を行わないでください。品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト （**http://www.precor.com**）にアクセスしてください。

最新版の文書を入手する

最新の Precor 製品の文書は、**http://www.precor.com/productmanuals** から入手できます。ご希望の際は、最新の情報をチェックしてください。

目次

重要な安全上の注意.....3
安全注意事項.....4
安全コード.....7
ユーザーへの指導.....7
危険物の取扱いと廃棄.....8
製品のリサイクルと廃棄.....8
RFID モジュールに関する規制事項.....9
心血管エクササイズ装置の規定通知.....10
トレッドミルの接地（アース）手順.....12
電気に関する注意事項： 120 V および 240 V
トレッドミル.....13
サービスを受ける.....14
最新版の文書を入手する.....14

トレッドミルを組み立てる.....17
設置要件.....19
ケーブルを開梱する.....22
フレームを組み立てる.....23
組み立てを完了する.....32
ユニットを水平にする.....35

コンソールを設置する.....37
コンソールのポジショニング （P80）.....38
ケーブルを接続する （P80）.....39
コンソールの設置を完了する （P80）.....46
コンソールのポジショニング （P30 と P10）.....47
ケーブルを接続する （P30 と P10）.....48
コンソールの設置を完了する （P30 と P10）.....50
トレッドミル フェアリングを再び組み立てる.....52
電源コードを差し込む.....55
トレッドミルが水平かどうかをチェックし、
ランニング ベルトを調節する.....55
機器の慣らし運転.....56
心拍数ディスプレイの動作確認.....57
安全機能のテスト.....58

メンテナンス 59
毎日のクリーニング 60
毎日の点検.....61
毎週のメンテナンス 63
毎月のメンテナンス 64
ランニングベルトの位置調整を確認する.....65
ランニングベルトの調節 66
胸部ストラップの保管.....67
装置の移動.....68
長期保管 68

トレッドミルの安全機能.....69
安全コードの入力.....69
トレッドミルの安全クリップの使用 70
トレッドミルの オン/ オフ 72
体重制限 72
場所.....72

1章

トレッドミルを組み立てる

重要： *以下の手順は、****機器の真正面に****（つまり、機器使用時とは操作コンソールをはさんで反対側に）立っている人の視点から説明しています。****以下の説明では、部品によっては、部品リストに掲載されている名称とは異なる名前で呼ばれるものがあるかもしれません。部品リストの名称は、機器の背部からの視点に対応してつけられているためです。***

警告 **本ユニットを組み立てる際には、補助者が必要です。*決して一人では組み立てないでください。***

トレッドミルの組み立てに際して：

1. 補助者に手伝ってもらって、配送用カートンを、トレッドミルを使用する予定の場所の近くに置いてください。配送用カートンの側面を解体して、床面に広げてください。カートン内の、固定されていない内容物を取り出してください。

   注意：以下の各ステップでは、安全な持ち上げ方法を用いてください。怪我や機器の損傷を防ぐために、ユニットをパレットから取り出す前に、適当な補助者を用意してください。

2. 必要な人数の補助者に手伝ってもらって、トレッドミルをパレットから持ち上げ、床にゆっくりと下ろしてください。

3. **電源スイッチが OFF であることを確認してください。**トレッドミルのフロントにある ON/OFF 電源スイッチをチェックしてください。スイッチを O (OFF)の位置にしてください。トレッドミルが電源に接続されて**いない**ことを確認してください。

   注：次のステップでは、電源コードがトレッドミルの下敷きにならないようにしてください。

4. トレッドミルのランニングベルトの下にあるリアクロスブレースの反対側に手を置き、ユニットを持ち上げてください。トレッドミルをフロントホイールに載せて、使用予定エリアまで転がして運んでください。

開始前に、以下の部品が揃っていることを確認してください。

- ベースフレームアセンブリ
- 左右の直立サポート
- ハンドレールの付いたセンターフェアリング
- 金具類
- コンソール
- パーソナルビューイングシステム（PVS）、注文の一部の場合

設置要件

トレッドミルを設置する場所には、適当な電圧、 20A の個別分岐回路、NEC (米国電気工事規定) のガイドラインまたは地域の電気工事規定に従ったアースを提供する電源接続が必要です。

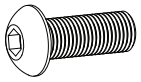
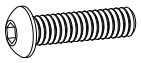
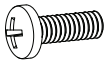
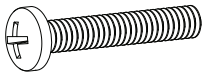
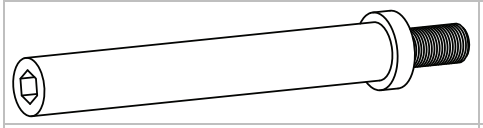
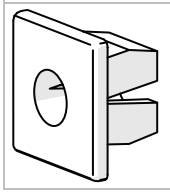
注意: アースの付いていないコンセントや変圧器は使用しないでください。 プラグを取り外したり、アダプタでバイパスするのはやめてください。 トレッドミルが不適切な電源に接続されると、電気的損傷が生じたり、 Precor の限定保証の対象外となることがあります。

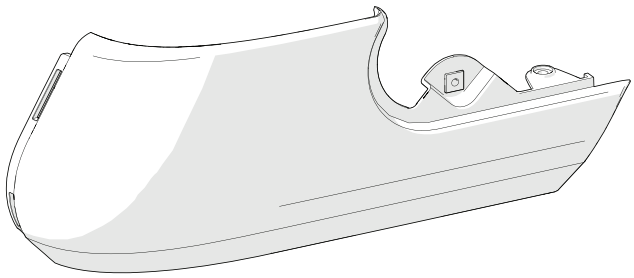
必要な道具類

- 5⁄32- インチ六角レンチ（ボールエンド型六角レンチが望ましい）
- 3⁄16 インチ六角レンチ
- 7⁄32 インチ六角レンチ
- 3⁄4 インチ オープンエンドレンチ
- 7⁄16 インチ、30 インチポンド トルクレンチ（軸状テレビケーブルを取り付ける場合）
- 水準器
- #3 Phillips ドライバー
- ひも、またはフィッシュテープ
- ワイヤー カッター

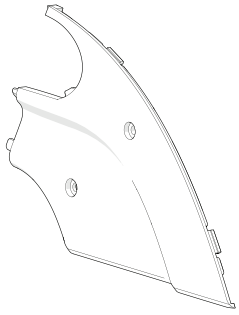
金具類（原寸大ではありません ）

機器に付属されたハードウェアキットには、以下の表に書かれた締め具とその他のハードウェア部品が含まれます。組み立てを開始する前に、道具類が全部揃っていることをご確認ください。道具類に不足がある場合は、 Precor カスタマー サポートまでご連絡ください。

留め具		量
	⅜ インチ ×1 インチ ボタンネジ	12
	¼ インチ ×1 インチ ボタンネジ	4
	¼ インチ ×¾ インチなべ頭セルフタッピンネジ	6
	¼ インチ ×1と ½ インチなべ頭セルフタッピンネジ	2
	⅜ インチ 細型平座金	12
	¼ インチ ×⅜ インチ 段付きボルト	4
	正方形プラスチックグロメット	2



コーナーカバー（2）



アクセスカバー（2）

注：設置作業を開始する前に、コンソールに同梱されているケーブルその他の道具類を取り出してください。

ケーブルを開梱する

コンソールをベースユニットに接続するためには、以下に示した最大４本のケーブルが必要です。

- イーサネット（P80 のみ）
- テレビ（P80 あるいは PVS）
- 電源（P80 あるいは PVS）
- ベースユニットデータ

それらのケーブルのうち最初の３本は、コンソールまたは PVS に付属して届けられます。ベースユニットデータケーブルはトレッドミルフェアリングの中に付属して送られます。

注：PVS には、イーサネットケーブルは含まれません。

ケーブルを開梱する：

1. P80 コンソールまたは PVS の入った箱を開けてください。イーサネットケーブル、テレビ ケーブル、電源ケーブルを取り出してください。
2. ケーブルを固定したテープをすべて取り除き、それらをほぐしてもつれを取ってください。ケーブルを一束にまとめます（以下このマニュアルではこの束を*コンソール ケーブル アセンブリ*と呼びます）。

フレームを組み立てる

危険 **以下の手順に進む前に、トレッドミルが電源に接続されていないことを確認してください。**

このトレッドミルの各直立サポートには内側に２つの溝があります。ひとつは構造上サポートを提供し、もうひとつはケーブルを中に入れます。以下の図表は、各直立サポートのケーブル用溝の位置を示します。

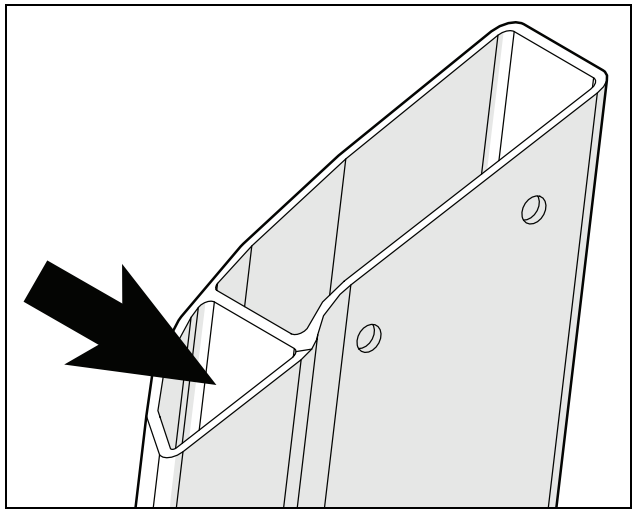


図 3: ケーブルチャンネルの場所

フレームの組み立てを開始するには：

1. トレッドミルフード（カバー）の底辺全面の端を、トレッドミルベースの前面にあるブラケットの前面と周辺に向かって優しく曲げます。カバーを取り外して、脇に置いてください。

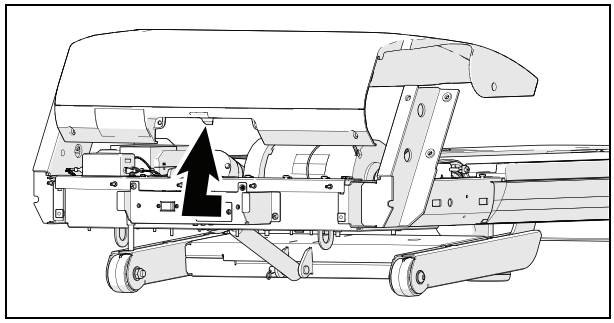


図 4: カバーの取り外し

2. トレッドミルデッキ上のベースフレームサイドブラケット隣りの取り付け位置に、直立サポートをのせます。
3. トレッドミル ドライブ ユニットのデータケーブルを、直立サポートの左側のケーブル溝に下から上に通します。
4. 左の直立サポートをベース フレーム サイド ブラケットに置き、直立サポートの丸くなった端が自分のほうに向いていることを確認します。
5. ⅜ インチ ×1 インチボタンネジ３本と ⅜ インチ細型平座金３本を使い、直立サポートをサイドブラケットに固定します。7⁄32 インチ六角レンチを使って、ネジを部分的に締めてください。

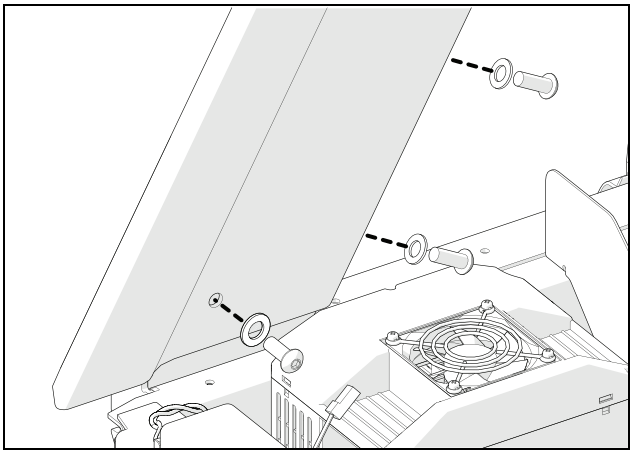


図 5: 直立サポートのアタッチメント

6. データケーブルを直立サポートに下から上へ通し、トレッドミルのベースから余分なケーブルを取り除きます。データケーブルの上部末端を直立サポートの端の内側にたらし、必要であればテープを使って動かないようにおさえます。
7. 残りの直立サポートをベース フレーム サイド ブラケットの上に置き、直立サポートの丸くなった端が自分のほうに向くようにします。⅜ インチ ×1 インチボタンネジ４本を使い、直立サポートをサイドブラケットに固定し、7⁄32 インチ六角レンチを使って締め具を部分的に締めます。

トレッドミルが P80 コンソールを装備している場合、トレッドミルベースの出力ハーネスをコンソールに付属された交換用出力ハーネルと交換する必要があります。交換用ハーネスは、コンソールの DC 電源に出力するための追加コネクションを含みます。

DC パワーサプライを取り付ける方法（P80 装備のトレッドミルのみ）：

1. 現在使われている出力ハーネスをドライブユニット、パワーフィルター、グランドターミナルから外します。トレッドミルからパワーハーネスを取り除きます。

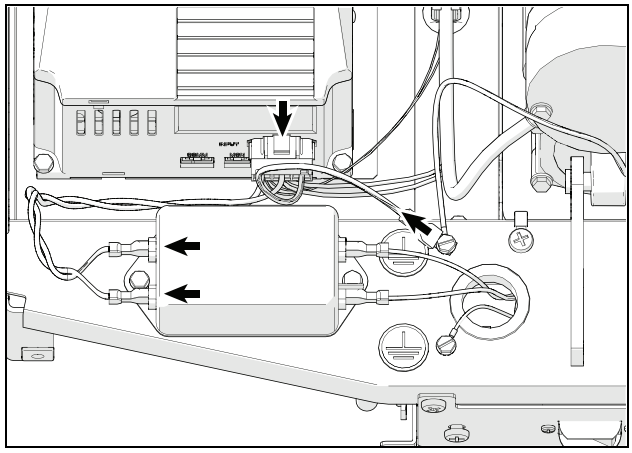


図 6: 現存パワーハーネスの取り外し

2. 下の図表の通り新しい出力ハーネスを接続してください。

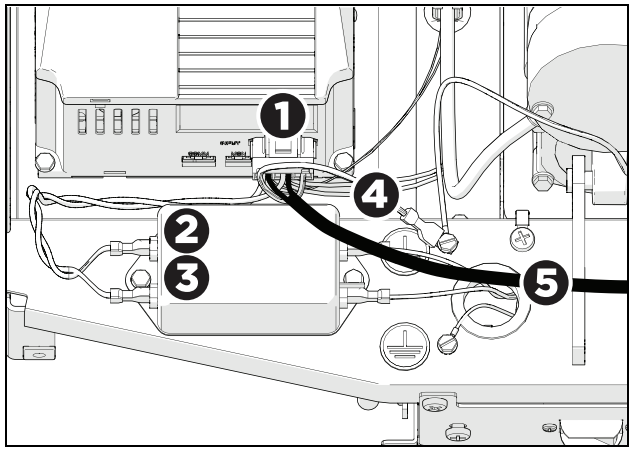


図 7: P80 パワーハーネスの接続ポイント

表 1. P80 パワーハーネスコネクション

位置	コネクター
1	ドライブ 入力 コネクター
2	クイックコネクト ターミナルと茶色のリード線
3	クイックコネクト ターミナルと青色のリード線
4	クイックコネクト ターミナルと緑色と黄色のリード線
5	DC 電源用 AC 入力 コネクター

3. 添付の Velcro コネクタを使って、トレッドミルベースのフロントクロス利用者の右サイドに電源を取り付けてください。AC 入力 コネクターをパワーサプライのソケットに差し込みます。
4. 直立サポートが右にくるようにして電源の DC 出力ケーブルを、電源裏側のケーブルの束に通してください。ケーブル束を DC 出力ケーブルに被るように曲げ、動かないようにします。
5. AC 配線用ハーネスの黒い 3 コンダクタプラグを、電源のソケットに接続してください。

テレビとイーサネットケーブルに加えて、P80 コンソールパッケージにはトレッドミルに取り付けるためのアクセサリージャックパネルも付属されています。このジャックパネルは、ふたつのケーブルと施設のネットワーク間のあいだコネクションポイントを提供します。

アクセサリジャックパネルを設置するには（P80 搭載トレッドミルのみ）：

1. 次の図の通り、トレッドミル右前の角の空プレートを固定する #10 x ½ インチのプラス機械ネジ 2 本を取り外してください。空プレートを捨ててください。

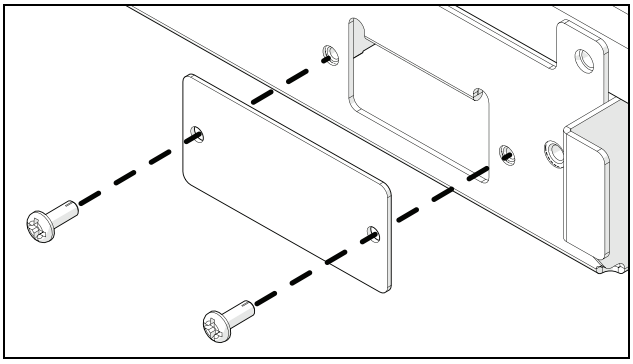


図 8: 空プレートの取り外し

2. コンソール ケーブル アセンブリを、直立サポートの右側のケーブル溝に上から下に通します。余ったケーブルをサポートの内側の端に垂らし、一時的に固定する必要がある場合はテープでとめてください。
3. テレビケーブルの下側末端を右側のグロメットに通し、そのＦタイプコネクターをジャックパネルの内側のコネクターに接続します。7⁄16 インチのトルクレンチを使い、30 インチポンドのコネクターを締めます。
4. イーサネットケーブルの下側末端を右側のグロメットに通し、ジャックパネルに取り付けられた８ピンモジュールカプラーに差し込みます。
5. 任意のコンソールケーブルの下部末端をジャックパネルの上部端部のくぼみにはめ込みます。

6. ジャックパネルを開口部の上に置き、機械ネジ 2 本を交換してください。ネジを完全に締めてください。

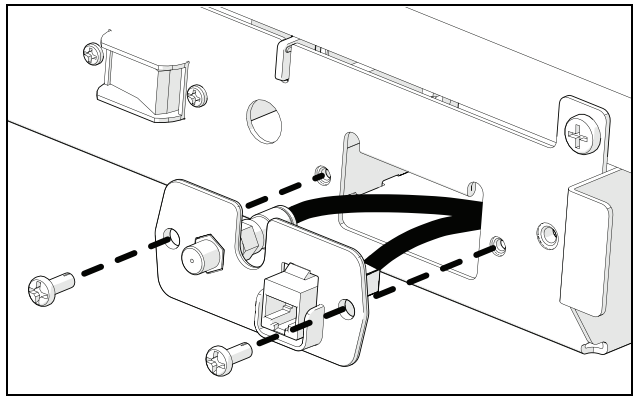


図 9: アクセサリージャックパネルの取り付け

トレッドミルフェアリングを取り付けケーブルの設置を完了する方法：

1. トレッドミルフェアリングの背面カバーを固定しながら、¼ インチ ×¾ インチ セルフタッピングなべ頭ネジを取り外します。その後背面カバーを取り除きます。あとで再び取り付けるために、背面カバーとネジ６本を脇に置きます。

   注：以下の手順では、トレッドミルアームのプラスチックカバーが全サイドで直立サポートにフィットし、曲がったり形が変形したりしていないことを確認してください。ポジショニング時とフェアリングの下げるときに補助者がいると手助けになります。

2. トレッドミル フェアリング アセンブリを直立サポートの上に降ろし、ブラケットがサポート内で長方形に開いた状態に広がるようにします。わずかにフェアリングを傾け、ブラケットをサポート内に導き、その後フェアリングを下げてはめ込みます。

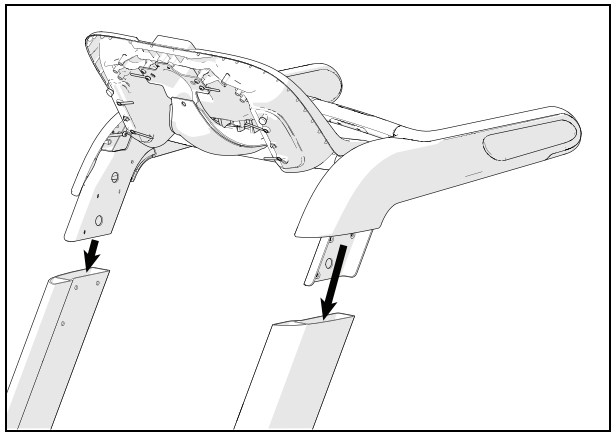


図 10: 直立サポートでのフェアリングポジション

3. 左側の直立サポートの上部（以下の図表のポジション１）から出たベース ユニット データ ケーブルの上部末端を、スペーシングリングに通し（ポジション２）、さらに左側のケーブル溝に通します（ポジション３）。ケーブル束の末端をデータケーブルの周りに曲げ、動かないようにします。

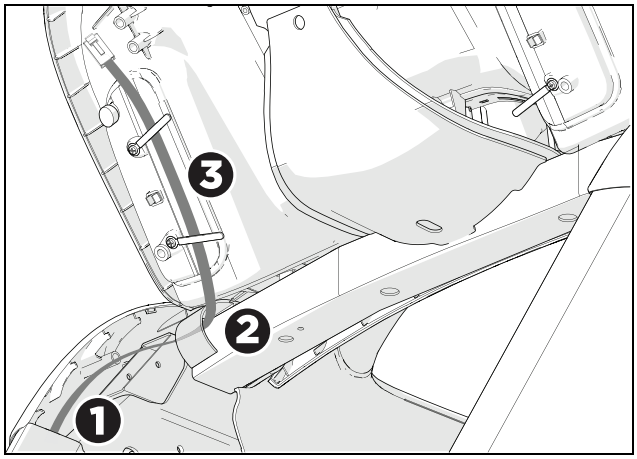


図 11: ベースユニットデータケーブルのポジショニング

4. 直立サポートの上部（以下の図表のポジション１）から出たコンソール ケーブル アセンブリの上部末端を、スペーシングリング（ポジション２）に通し、さらにフェアリングの右側のケーブル溝（ポジション３）に通します。そして、ケーブルアセンブリ周辺の溝の横に巻いて固定します。

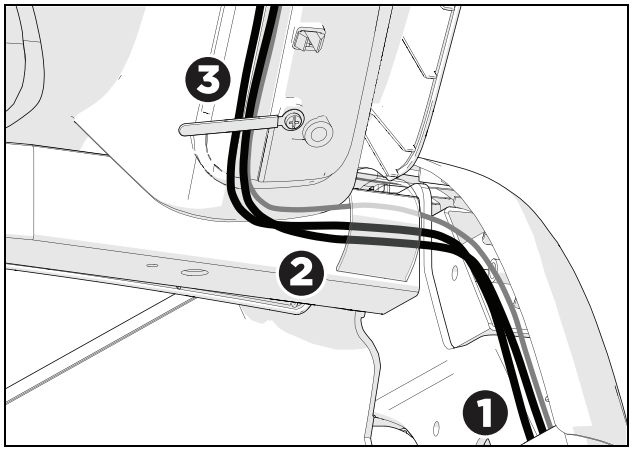


図 12: コンソール ケーブル アセンブリ ポジショニング

重要：*次のステップでは、機器が完全に組み立てられるまではレンチで留め具を締めないでください。ケーブルが締め具と機器本体の間、またはアームカバーと直立サポートの間でつぶれていないことを確認します。不適切な設置方法のためにケーブルが損傷した場合は、Precor の限定保証の対象になりません。*

5. ⅜ インチ ×1 インチ ボタンネジ６本と ⅜ インチ細型平座金６本を使い、フェアリングアセンブリを固定します。7⁄32 インチ六角レンチを使って、ネジを部分的に締めてください。

   ヒント：直立サポートにフェアリングブラケットを載せるときは、#3 Phillips ドライバーを直立サポートのネジ穴のひとつと、それに対応するブラケットのネジ穴に差し込みます。ドライバーを使って部品をおさえ部品が動かないようにしておき、その間に他のふたつのネジ穴にネジを差し込み部分的に締めます。その後ドライバーを取り除き、３つめのネジを差し込みます。必要であれば、他の直立サポートの場合にもこの手順を繰り返します。

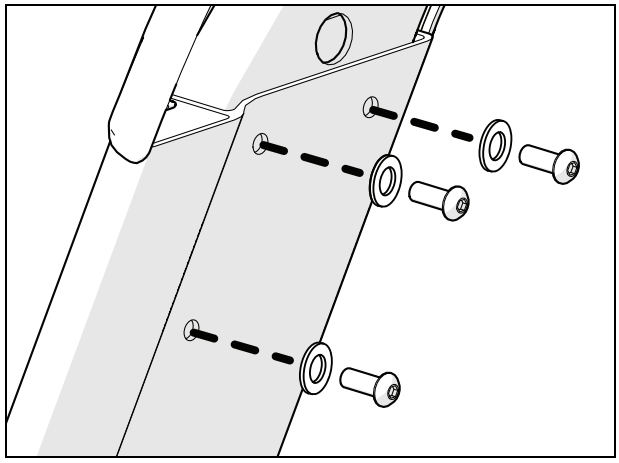


図 13: フェアリング アセンブリ アタッチメント

6. 電源の DC 出力ケーブルをコンソール ケーブル アセンブリの電源に接続します。
7. すべてのケーブルを注意して直立サポートに戻し入れ、余分なケーブルがトレッドミルのベース部分に残らないようにしてください。余ったケーブルは直立サポートのすぐ上にある仕切りにケースに保管してください。

組み立てを完了する

直立サポートとフェアリングが正しい位置にきたら直立サポートの締め具を締め、以下に示された手順に従ってフード（カバー）を戻してください。

警告 **トレッドミルベースの組み立てを完了する前に、ベルトモーターとフレームの間の電気ブリード管を点検してください。以下の図表のように、ブリード管がモーターとフレームの両方にしっかりと接続されていることを確認してください。また破損がないことを確認してください。**

フード（カバー）がはずされているときは、トレッドミルと電力を接続しないでください。

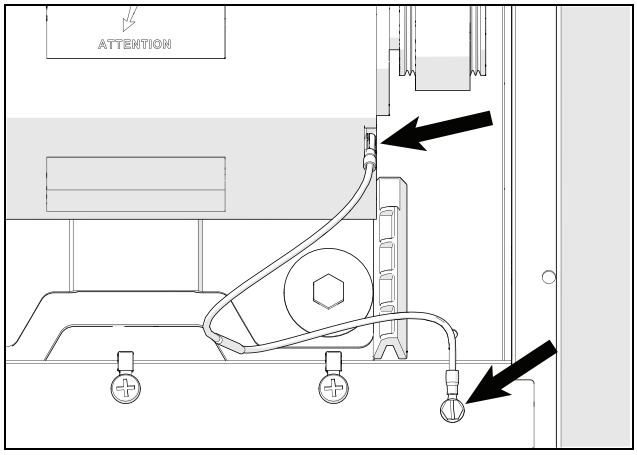


図 14: 電気ブリード管路接続ポイント

注意：機器の前面で作業しているときは、ハンドレール エクステンションに気をつけてください。ハンドレールエクステンションの位置を把握しておかないと、頭をぶつけたり、その他の怪我をしやすくなります。

留め具を固定するには：

重要：*この手順の最後にある図表は、トレッドミルの片面だけを表示します。次の手順に進む前に、各手順をおいて* ***両方の****サイドを完了したことを確認してください。*

1. 以下の図表のように、4つのネジを完全に締めてトレッドミルベースに直立サポートの**サイド**を固定します。
2. 2つのネジを完全に締めてトレッドミルベースに直立サポートの**端部**を固定します。
3. コンソールフェアリングを直立サポートに固定している 6 つの留め具をしっかりと締めてください。

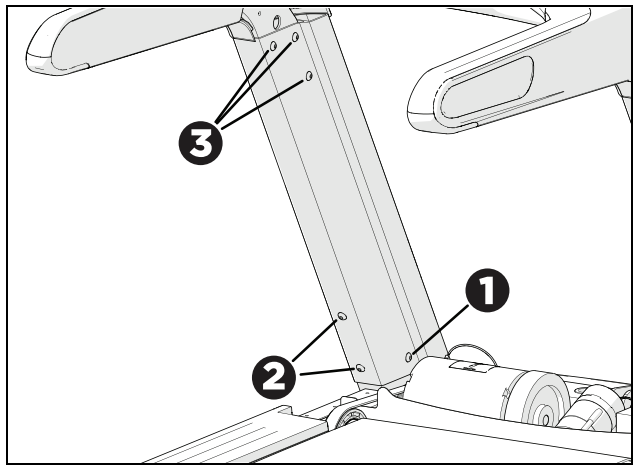


図 15: 直立サポート締め具の締め方の手順（片面が見える）

トレッドミルベースの組み立てを完了するには：

1. トレッドミルの下部フロントコーナーのそれぞれにフロントカバーを取り付けます。トレッドミルフレームの表方形開口部に各コーナーカバー内側の２つのホックを差し込み、カバーを回転させて正しいはめます。

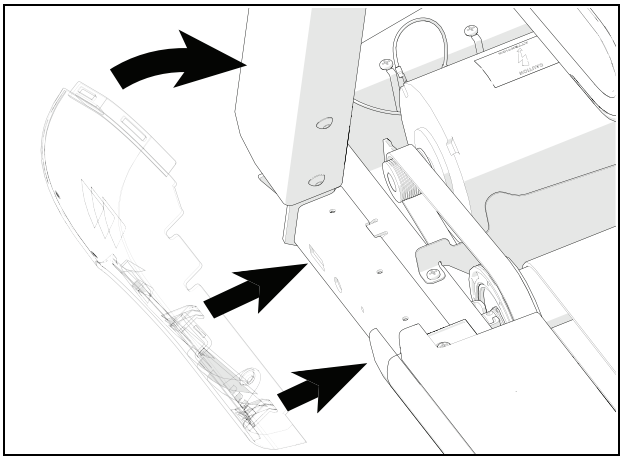


図 16: コーナーカバー ポジショニング

2. ¼ インチ ×¾ インチなべ頭セルフタッピングネジを使って各コーナーカバーを正しい位置に固定し、#3 Phillips ドライバーで両方のネジを締めます。

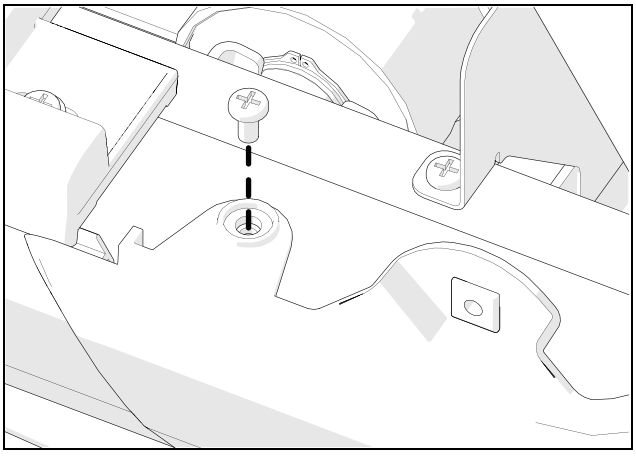


図 17: コーナーカバーアタッチメント

3. フード（カバー）を直立サポートの間に置きます。
4. トレッドミル前面のブラケットにあわせて、フード（カバー）を優しく曲げます。コーナーカバーのスロットにフード（カバー）のタブを差し込み、フード（カバー）を閉めます。

5. フード（カバー）を置き、カバーのネジ穴とトレッドミルのネジ穴が正しく並ぶようにします。

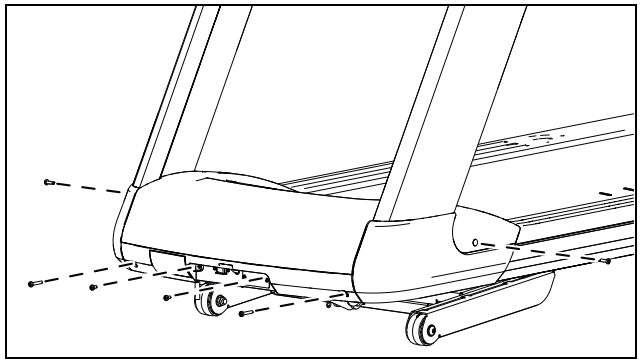


図 18: カバーの取り付け

6. ¼ インチ × ¾ インチなべ頭セルフタッピングネジを、サイドに位置した２つのネジ穴に差し込みます。両方のネジを部分的に締めます。
7. ¼ インチ ×1 と ½ インチなべ頭セルフタッピングネジを、フード（カバー）の前面部外側にある２つのネジ穴に差し込みます。両方のネジを部分的に締めます。
8. ¼ インチ × ¾ インチなべ頭セルフタッピングネジを、フード（カバー）の前面部内側にある２つのネジ穴に差し込みます。両方のネジを部分的に締めます。
9. #3 Phillips ドライバーを使い、前面部のネジから始めて６つすべてのネジをしっかりと締めます。

ユニットを水平にする

トレッドミルのデッキは、端から端まで完全に水平になっていなければなりません。荷重がトレッドミルのデッキ上に均等に分散していない場合は、過剰な振動を感じるほか、コンソールでも観察できます。トレッドミルの使用を許可する前に、デッキが水平であることを確認してください。

重要：*この手順を行う際には、次の注意事項に従ってください。*

- *一度に調節できるリアフットは 1 本だけです。*
- *調節脚を ¾ インチ （2 cm）以上に広げないでください。*
- *機器を設置する床面は、完全に平らでなければなりません。機器の下の床面がでこぼこしていると、リアフットを調節しても機器は水平になりません。*

トレッドミルを水平に調整するには：

1. トレッドミルが水平かどうかを確認するために、ランニングベルトの上に水準器を置いてください。

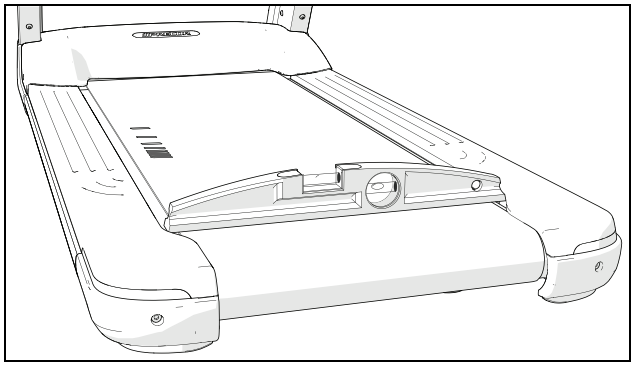


図 19: ランニングベルトへの気泡水準器の設置

トレッドミルの状態	*操作*
水平	調節脚のジャムナットがしっかりと締まっていることを確認し、次のステップに進んでください。
水平**でない**	ステップ 2 へ進んでください。

2. 調節可能なリアフットの近くに寄ってください。
3. ¾ インチのオープンエンドレンチを使用して調節脚のジャムナットを緩めます。
   重要：*補助者が次のステップの正しい持ち上げ方法を使えることを確認してください。*
4. 補助者にトレッドミルの後部を持ち上げてもらってください。
5. 必要であれば、 ¾ インチのオープンエンドレンチを使用して調節脚を調整します。
6. トレッドミルが水平になるまで、ステップ 2 から 5 までを繰り返してください。
7. 必要に応じてリアフットを調節して、体重がトレッドミルに均等に分散するようにしてください。
8. ¾ インチのオープンエンドレンチを使用して 2 つの調節脚のジャムナットを締め、トレッドミルフレームの対して安定するようにします。

2章

コンソールを設置する

設置作業を簡単にするため、Precor の Experience Series コンソールは可能なかぎり、設置に用いる金具類やコネクタの位置を同じにしてあります。設置の手順は、以下のとおり共通です：

- コンソールケーブルアセンブリを通す
- ケーブルを接続する
- 設置を完了する（取り付けネジを締め背面カバーを取り付ける）

以下の各節では、これらの作業のやり方を説明していきます。

コンソールのポジショニング （P80）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルをベースユニットのフレームの中を通してコンソールマウントの開口部から出しておきます。コンソールマウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブルアセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要：*以下の手順に進む前に、操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーを取り外すには、下の図に示したように、まず下端を爪を使って緩め、それからカバーを持ち上げて外してください。*

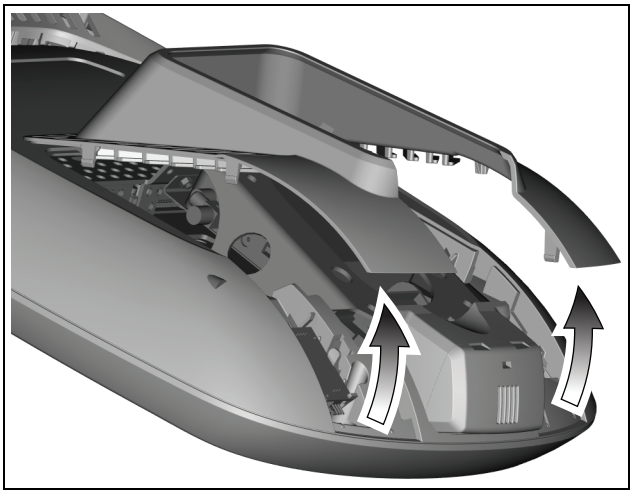


図 20: P80 コンソールからアクセス カバーを取り外す

コンソールの配置方法：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールカバーをのせます。
3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせます。 次の図を参照してください。
4. コンソールが止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にささえてもらってください。

ケーブルを接続する （P80）

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

重要：全てのケーブルは、コンソールマウントの中心にある開放部を通してください。

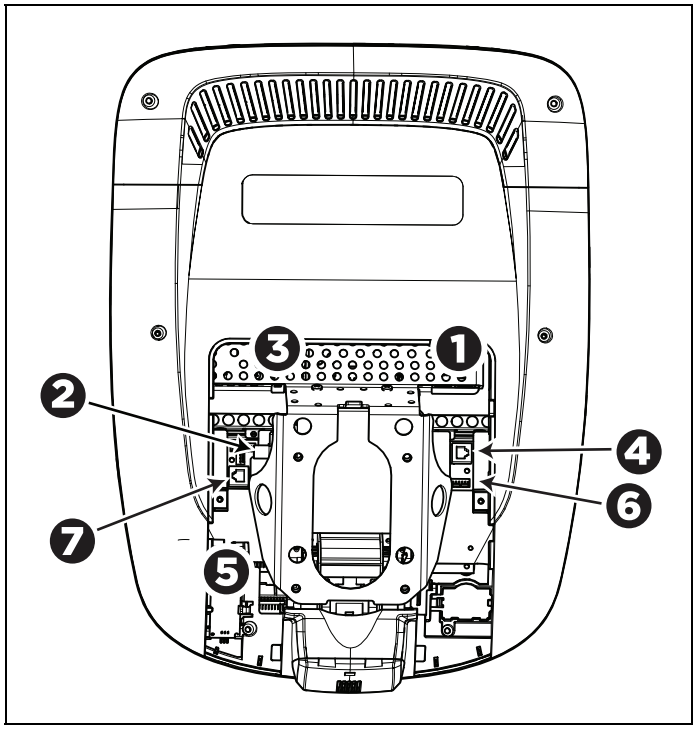


図 21: ケーブル接続、P80 コンソール

表 2. P80 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
イーサネット（LAN）	8 接点モジュラー、または丸型黒ケーブル	❶
テレビイン	F タイプ同軸	❷
電源	偏極ラッチの 2 接点プラグ	❸
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❹
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❺
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❻
CSAFE	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❼

簡単に設置作業とメンテナンスをするためには、ケーブル 1 から 5 の配線と接続は以下の指示に従って行ってください。

注：本セクションの図では、分かりやすくするためにケーブルを数本省いています。

テレビ ケーブルを接続する

コンソールのテレビチューナーは、コンソールの背面プレートの内側に設置します。チューナーには短いケーブルアダプタがついており、背面プレートの外側にテレビ ケーブルを接続できます。

テレビ ケーブルを接続する：

1. 背面プレートの右下の角からケーブルを引き出してください。
2. 背面プレートの外側を、ケーブルが反時計回りになるように配線してください。

   重要：*以下のステップでは、2本のレンチのうち1本は、30インチポンドにセットしたトルクレンチを必ず使用してください。*
3. ケーブルのコネクタをチューナー ケーブルのコネクタに接続し、 2 つのコネクタを 2 つの 7⁄16 インチ オープン エンド レンチでしっかりと締めてください。2 つのコネクタを、背面プレートの右上の角の上に持ってきてください。
4. 背面プレートの上部に 2 つのコネクタを固定するために、プラスチック製の結束具を使います。背面プレートの右上の角の近くに 2 つ小さな穴があいているので、結束具をそこに通し、 2 つのコネクタを巻いてしっかりと固定してください。結束具の余った部分を切り取ってください。

次の図は、設置が完了した段階での各種ケーブルの配線の位置を示したものです。

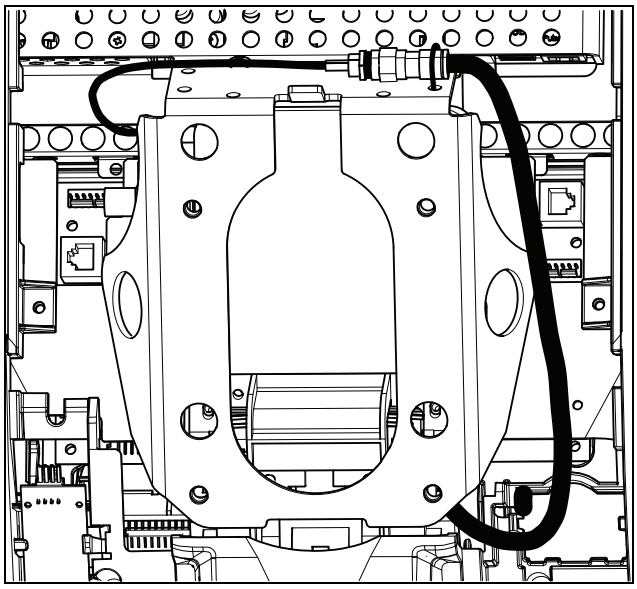


図 22: テレビ ケーブルを接続する

イーサネット とベースユニットのデータケーブルを接続する

イーサネットとベースユニットのデータケーブルは、背面プレートの右上の角にあるカットアウェイ開口部を通して、コンソール内の隣接するモジュラージャックにそれぞれ接続します。そのため、ケーブルを接続する際には注意することが重要です。黒いイーサネットケーブルは、コンソール内の開口部の最上部にある穴あきメタルブラケットの真下にあるジャックに接続します。グレーのベースユニットデータケーブルは、背面プレートにより近い下の方のジャックに接続します。

2 つのケーブルの正しい位置関係を把握するために、以下の図を参照してください。

注意：ベースユニットデータケーブルを間違ったジャックに接続すると、機器は機能しません。

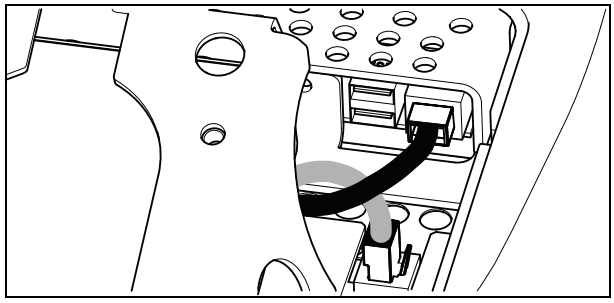


図 23: Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルを接続する

心拍数センサーケーブル

心拍計センサーケーブルは、背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部に通して、コンソールの左下にある小さな回路板に接続します。次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

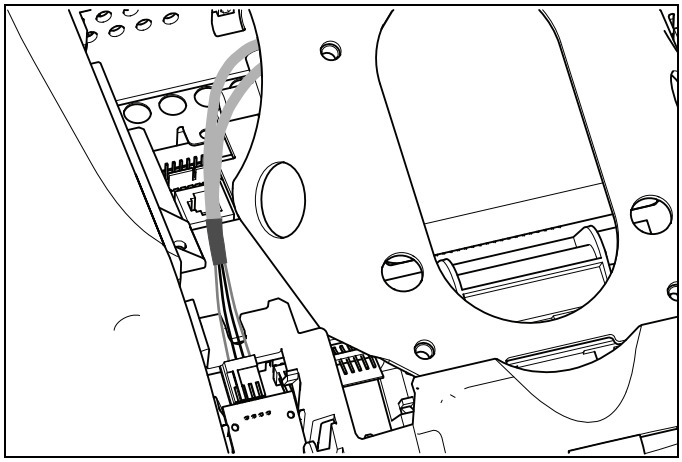


図 24: 心拍計のケーブルを接続する

電源ケーブルを接続する

電源ケーブルは、背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部を通して配線します。スチールコンソール骨組み内の開口部の近くにある、電源ケーブルに合うソケットの場所を確認し、電源ケーブルを接続してください。

注：プラグのラッチがカチッとなってソケットに固定するようにしてください。

次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

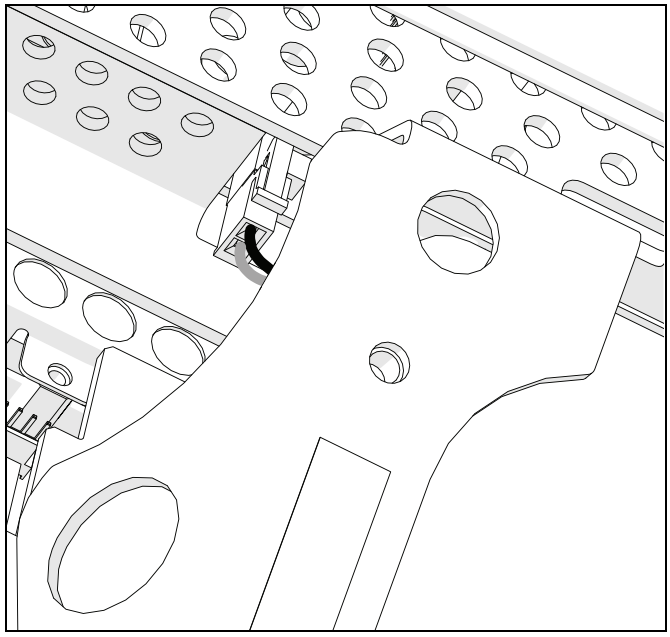


図 25: 電源ケーブルを接続する

コンソールの設置を完了する （P80）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをトレッドミルフェアリングの中に戻します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ¼ インチ ×⅜ インチ段付きボルトを、コンソールマウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。3⁄16 インチ六角レンチを使い、段付きボルトを完全に締めます。

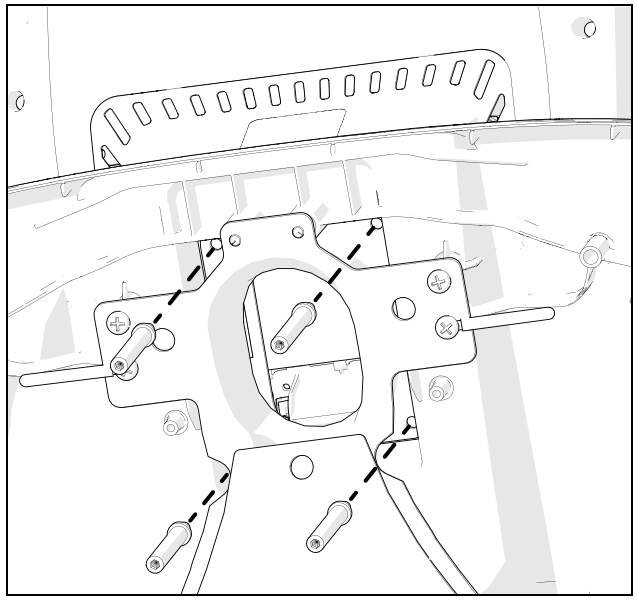


図 26: コンソールの確保

4. コンソールの背面カバーにある小さな 2 つのタブと、コンソールケースの開口部の上部のあるスロットを合わせます。タブをスロットに差し込む。
5. 背面カバーについている残りのタブをコンソール ケース上の対応するスロットにそれぞれ差し込みます。
6. カチッと固定されるまで、背面カバーの端をゆっくりと押してください。

コンソールのポジショニング （P30 と P10）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルをベースユニットのフレームの中を通してコンソールマウントの開口部から出しておきます。コンソールマウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブルアセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要：*以下の手順に進む前に、操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーと取付金具類は、あとで使用できるように脇に置いておいてください。*

PVS やワイヤレスオーディオレシーバーのような追加コンポーネントも設置する場合は、設置方法を確認し、追加コンポーネントとコンソールを調整して設置してください。

コンソールの配置方法：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールカバーをのせます。
3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせます。 次の図を参照してください。
4. コンソールが止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にささえてもらってください。

ケーブルを接続する （P30 と P10）

重要： *下図に示すように、コンソールマウントすぐ上の半円形の開口部からすべてのケーブルを通します。 他の開口部またはマウントの上のスチールチャネルからケーブルを配線****しないでください****。*

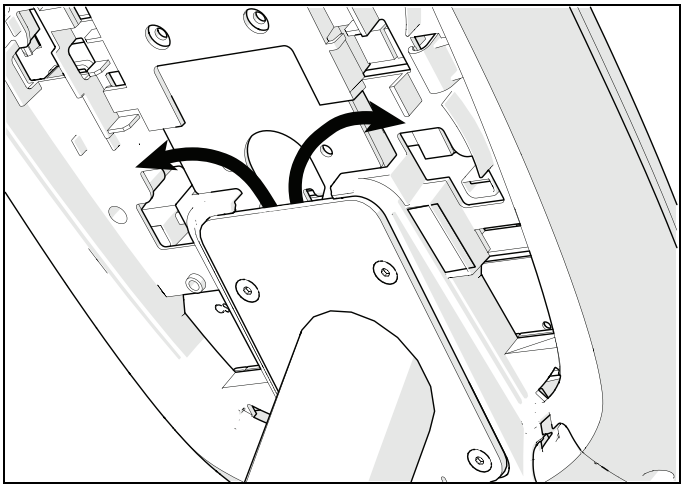


図 27: マウントからコンソールへのケーブルの配線

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

重要：全てのケーブルは、コンソールマウントの中心にある開放部を通してください。

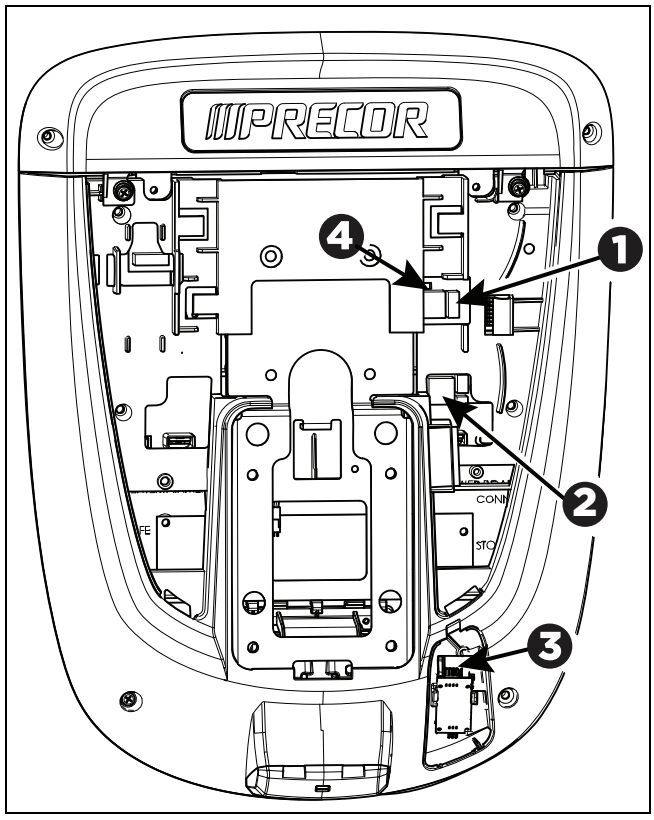


図 28: ケーブル接続、P30 と P10 コンソール

表 3. P30 と P10 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❶
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❷
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❸
CSAFE	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❹

コンソールの設置を完了する （P30 と P10）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをトレッドミルフェアリングの中に戻します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。

3. 4 本の ¼ インチ ×⅜インチ段付きボルトを、コンソールマウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。3⁄16 インチ六角レンチを使い、段付きボルトを完全に締めます。

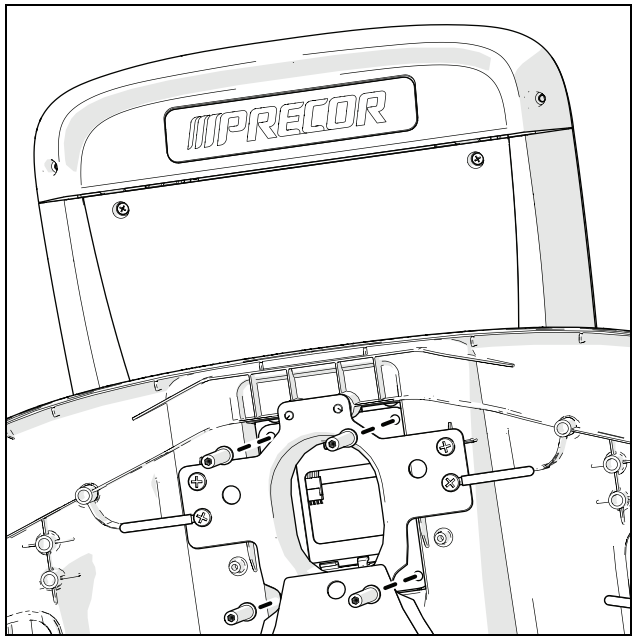


図 29: コンソールの確保

4. コンソールの背面カバー下部の小さなタブ 2 つを、コンソールケース下部のスロットと並べます。タブをスロットに差し込む。
5. コンソールの背面カバーの上端にある穴に、取り外しておいた #8-32 ×½ インチ プラスネジ 2 つを差し込んでください。ネジをしっかりと締めてください。

   重要：*Personal Viewing System （PVS）を搭載したコンソールを取り付ける場合、背面カバーとPVS取り付けネジヘッドの間でカーブルがつぶされないようにしてください。*

トレッドミル フェアリングを再び組み立てる

コンソールを所定の位置に取り付けたら、トレッドミル フェアリングの 2 つのカバー パネルを再び取り付けてください。

重要：*重要： 次の手順では、ケーブルが留め具で破損したり挟まったりしないようにしてください。*

フェアリングを再び組み立てる：

1. ケーブル束のすべてのケーブルが安全であることを確認してください。
2. 適切な直立サポートの上にある開口部にアクセスカバーのひとつを取り付けます。以下の図表のように開口部の端の下にタブ 2 つをスライドさせます。

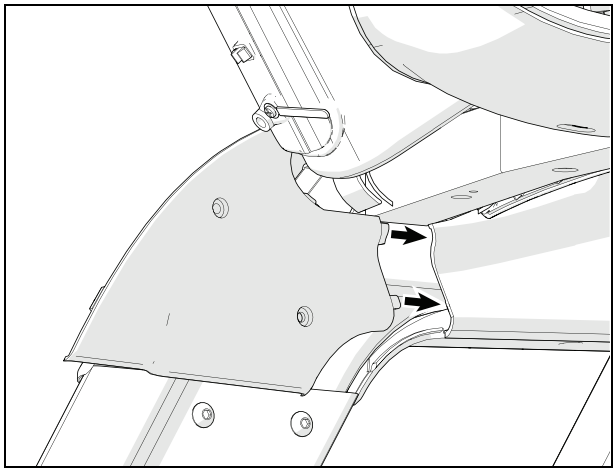


図 30: アクセスパネル ポジショニング

3. ¼ インチ ×1 インチ ボタンネジ 2 つでアクセスカバーを固定します。

4. ステップ２と３と繰り返し他のすべてのアクセスカバーを取り付けます。そして 5⁄32 インチ六角レンチを使い４つすべてのネジをしっかりと締めます。

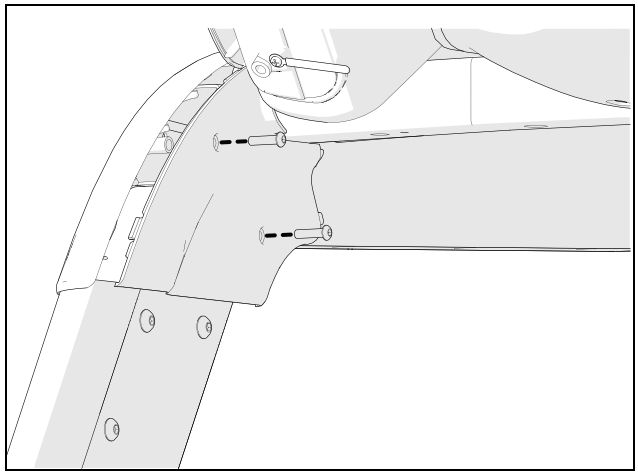


図 31: アクセスパネルアタッチメント

5. リアカバーの端をフェアリング下部の端に差し込みます。底部のネジ穴２つに ¼ インチ ×¾ インチ セルフタッピングネジ２つが差し込めるようになるまでカバーを持ち上げ、ネジを部分的に締めます。

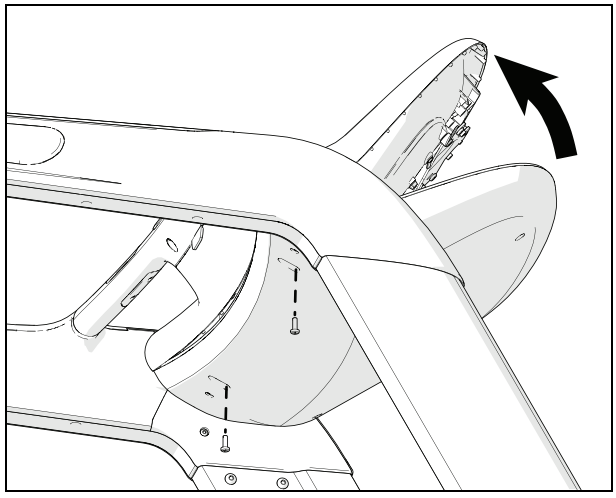


図 32: リアカバー ポジショニング

6. リアカバーを正しい位置に置きます。¼ インチ × ¾ インチ セルフタッピング ネジ４つが使われているか確認してください。

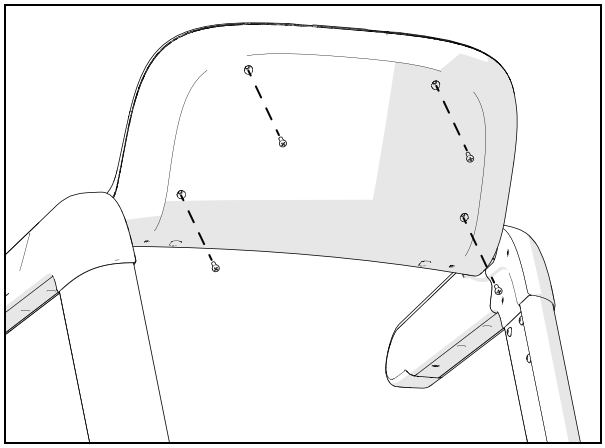


図 33: リアカバーアタッチメント

重要：*リアカバーのすべての端部が正しく置かれ、まわりのパネルと同一平面上にあることを確認してからカバーの取り付けネジを締めてください。*

7. #3 Phillips ドライバーで６つすべてのリアカバー用ネジを締めます。

電源コードを差し込む

注意: 添付の電源コードを使ってください。 3極プラグを取り外したり、アダプタでバイパスして、アースなしのコンセントを使うのはやめてください。 ユニットを変圧器に接続して、電圧要件を調節しようとするのはやめてください。 これらの指示に従わない場合、ユニットが損傷し、また Precor の限定保証の対象外となる可能性があります。

アセンブリが完成したら、適切なコンセントに電源コードを差し込んでください。

重要： *トレッドミルには、適当な電圧、 NEC（米国電気工事規定）のガイドラインまたは地域の電気工事規定に従ったアースの付いた20A の個別分岐回路が必要です。*

トレッドミルが水平かどうかをチェックし、ランニング ベルトを調節する

トレッドミルの使用を許可する前に、ランニングベルトが水平になっているかどうかをチェックし、必要なら調節する必要があります。 より詳しくは、*「ランニングベルトの位置調整を確認する」「ランニングベルトの調節」*およびメンテナンスの章を参照してください。

機器の慣らし運転

Precor の機器は、慣らし運転の必要はありません。しかし、ベルトや歯車やベアリングなどの可動コンポーネントは、機器の保管時や配送時に固くなる可能性があります。その場合、使用開始時に多少の動きの粗さが見られたり、騒音がしたりするかもしれません。

ただし、通常使用で 1 日か 2 日もすれば、スムーズな作動が戻ってくるのが普通です。もし戻らない場合は、担当のディーラーに問い合せてください。詳しくは、「*サービスを受ける*」「サービスを受ける」をご参照ください。

心拍数ディスプレイの動作確認

心拍数ディスプレイが動作していることを確認するには、

1. 機器上でエクササイズを開始します。
2. 両方のタッチセンサー式ハンドルバーを握ります。

   注：心拍数が 10 秒以内に読み込まれます。 その間、ディスプレイ上のハートランプが点滅します。正確に読み込むためには、各ハンドルバーの両方の金属プレートから手を離さないようにします。
3. 心拍数ディスプレイを確認します。 数秒後、心拍数を示す数字が表示されます。
4. 心拍数ディスプレイに数字が表示されない場合は、以下の項目をチェックしてください。
   - ケーブルが正しく接続されていることを確認します。
   - 別のユーザーでテストを繰り返します。 一般に心拍数ディスプレイは高い精度を備えていますが、ユーザーによっては正確に計測できない場合もあります。

   注： 無線心拍数モニターを使用する場合は、胸部ストラップまたは、接触感知ハンドルバーを握る代わりに無線パルスシミュレーターを使用してこのテストを繰り返し行ってください。

安全機能のテスト

トレッドミルを使用者が使用する前に、ストップウォッチ、**STOP** ボタン、Auto Stop（自動停止）機能がすべて正しく機能することを確認してください。

再始動スイッチをテストする方法：

1. トレッドミルでワークアウトを開始します。
2. 安全クリップのひもを軽く引っ張ります。再始動スイッチが飛び出して、トレッドミルがただちにスローダウンするはずです。
3. 再始動スイッチを押して通常位置に戻します。コンソールは自らリセットし、ウェルカムバナーに戻るはずです。

STOP ボタンをテストする方法：

1. トレッドミルでワークアウトを開始します。
2. **STOP** ボタンを一度押します。コンソールは、ワークアウトが一時停止したことを表示するはずです。
3. **STOP** ボタンを再び押します。コンソールは、ワークアウトサマリーを表示するはずです。
4. **STOP** ボタンを三度押します。コンソールはウェルカムスクリーンまたはバナーに戻るはずです。

Auto Stop（自動停止）機能をテストする方法：

1. トレッドミルでワークアウトを開始します。しかし、ランニングベルトには乗らないでください。
2. ランニングベルトには乗らず２分間待ちます。この時点か少し前の時点でトレッドミルは停止するためにスローダウンを始め、使用者に存在の確認を行うはずです。存在確認がされない場合、コンソールはウェルカムスクリーンまたはバナーに戻るはずです。

3章

メンテナンス

機器の正常機能のためには、メンテナンス チェックリストの記述に従って定期的に指示されたメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **感電のリスクを減らすため、機器を清掃する際やメンテナンス作業を行う際には、必ず機器から電源の接続を切ってください。 機器が電源内蔵型でかつオプションの電源アダプタを使用している場合には、アダプタの接続を切ってください。**

毎日のクリーニング

エクササイズ セッションの前後に、機器を清掃することを推奨します。 機器についたゴミやホコリを除去し、機器の全露出表面を以下の洗浄液のどれかを含ませた柔らかい布で拭いてください。

- 水 30 に対して Simple Green® 1 の割合で薄めた溶液(詳しくは **www.simplegreen.com** をご覧ください)
- ENVIR-O-SAFE 酸素強化洗浄剤、または汎用洗浄濃縮液を、製造者の指示に従って希釈した液(詳しくは **www.daleyinternational.com** をご覧ください)

あるいは、 Athletix フィットネス機器クリーニング ワイプでも機器の清掃は可能です（詳しくは **www.athletixproducts.com** をご覧ください）。

注意: どの洗浄剤についても、 Precor フィットネス機器の清掃に使う前に製造者発行の取扱説明書を読み、その内容に従ってください。特に希釈の方法についてはご注意ください。 濃縮洗浄液を薄めないで使用すること、またどんな種類のものであれ酸性の洗浄液を使用することはお控えください。使用すると機器に施されている保護仕上げが弱まり、Precor の制限付き保証が無効になります。 機器のどの部分にも、水をこぼしたり、液体をスプレーしたりはしないでください。 装置は完全に乾いてから使用してください。

機器の下の床は頻繁に掃除機をかけてください。ゴミやホコリの堆積とそれによる故障を防ぎます。 清掃の際には、ソフトナイロン製のブラシをご利用ください。ランニングベルト。

注意: フードやサイドレールを清掃するためにトレッドミルに乗る際には、怪我を防ぐためにハンドレール エクステンションに注意してください。

毎日の点検

少なくとも 1 日に 1 回、機器に次の問題が生じていないか点検してください。

- ベルトが滑らないか
- 留め具が緩んでいないか
- 異常な音がしていないか
- 電源コードが擦り切れていないか
- 安全ひもやクリップが摩耗、損傷、紛失したら
- 機器の保守整備を必要とするようなその他の兆候がみられないか

重要： *機器の保守整備が必要であると判断した場合は、すべての接続（テレビ、 Ethernet 、電源）を外して、機器をエクササイズ エリアの外に出してください。 機器に「運転休止中」の表示をし、その機器を使用してはいけない旨を明示してください。*

部品の注文、およびお近くの Precor 正規サービス プロバイダへのご連絡は、「*サービスを受ける*」をご参照ください。

アクティブ ステータス ライトの読み方

以下の図表にように、アクティブ ステータス ライトはトレッドミルのフード（カバー）の前面端に取り付けられています。ライトは大きく、遠くから見てもトレッドミルの状態をチェックすることができます。

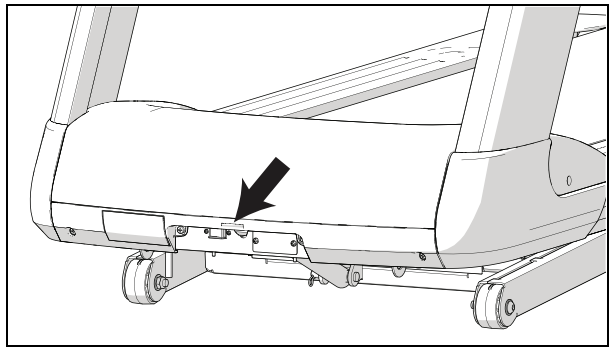


図 34: ステータスライトの位置

平常運転時は、ステータスライトは常に青色に点灯します。トレッドミルの電子ドライブユニットが機械的または電気系統の問題を検出した場合、ステータスライトの色が変わります。

表 4. アクティブ ステータス ライトの外見と意味

ステータス ライトの外見	意味	必要なアクション
点灯したままの青色	トレッドミルは正常に起動しており、現在メンテナンスは必要ありません。	なし。
点滅した青色	トレッドミルのスケジュールしたメンテナンスの期日である(P80 コンソールのみ）か、トレッドミルのベルトを交換する必要があります(230 V モデルは除く）。	必要なメンテナスを行い、その後ステータス ライトをリセットしてください。
点灯したままの黄色	トレッドミルはエラーを検出しそのエラーから回復しました。使用できますが、利用できない機能がある場合があります。	詳細についてはコンソールのイベントログを参照してください。
点滅した黄色	トレッドミルはエラーを検出しましたがそのエラーから回復できず、起動を停止しました。	トレッドミルの電源を入れなおしてください（電源スイッチを切り、30 秒間待ってから再びスイッチをいれてください）。エラーが再び起こる場合はコンソールのイベントログで詳細を調べ、Precorカスタマーサポートまでご連絡ください。

毎週のメンテナンス

以下のメンテナンス作業を毎週行ってください：

1. トレッドを最大インクラインまで上げて、電源スイッチまたは回路ブレーカーをオフにし、壁のコンセントからユニットにつながるプラグを抜いてください。
2. 機器の下の床を、掃除機または水を含ませたモップで清掃してください。
3. 床が完全に乾くのを待ってから、電源を再接続してくださいそれから、トレッドミルを水平位置にまで戻してください。
4. 電源コードが、機器の下や、可動部分同士のあいだに挟まっていないか点検してください。
5. 心拍数モニター機能をはじめ、コンソールのすべての機能を点検してください。
6. ユニットが床に安定して置かれているか確認してください。ユニットの脚がすべて床に触れているかどうか、また使用時にユニットがぐらつかないか確認してください。 床に触れていない脚があったり、ユニットがぐらつく場合は、以下の要領で脚の長さを調節してください。 「*ユニットを水平にする*」中に。

毎月のメンテナンス

以下のメンテナンス作業を毎月行ってください：

1. 電源か回路遮断器を切り、壁のコンセントソケットから機器のコンセントを抜きます。
2. ランニングベッドとベルトに擦り切れがないか検査します。
3. 水か許可された洗浄液で湿らせた布でトレッドミルのフレームを拭き掃除します。
4. 水と柔らかいナイロンたわしを使ってランニングベルトの外側表面を掃除します。
5. コンソールの表面を水を含ませたスポンジや柔らかい布で吹いたあと、きれいなタオルで拭いて水気を取ってください。 感電や損傷を防ぐため、水が電子コンポーネントにかからないようにしてください。
6. タッチスクリーンを、糸くずの出ないやわらかい布に 91% のイソプロピル アルコール溶液（そのままでも、同量の水で希釈したものでもよい）を含ませて拭いてください。
7. ファンを壊さないように気をつけながらフロントカバーを外し、繊維くずやごみを取り除きます
8. 鉄屑をすべて掃除機で吸い取ってください。ただし、(帯電防止保護処理が施されている掃除機を除いて) 掃除機のノズルが回路板に近づきすぎないように注意してください。
9. リフト モーター ネジを清掃して、Teflon® 付きの SuperLube® や Mobil 1® 合成グリースのような認可済みグリースを塗ってください。。
10. 留め具がすべて、正しい固さと角度で締められていることを確認してください。
11. カバーをすべて元の位置に戻してください。
12. ユニットが床に安定して置かれているか確認してください。ユニットの脚がすべて床に触れているかどうか、また使用時にユニットがぐらつかないか確認してください。 床に触れていない脚があったり、ユニットがぐらつく場合は、以下の要領で脚の長さを調節してください。 「*ユニットを水平にする*」in.

ランニングベルトの位置調整を確認する

トレッドミルが水平になっていれば、ベルトは中心から外れることなく、スムーズな動きが得られます。ベルトの位置はごく簡単な調整で直すことができます。手順に関して不明な点がある場合は、Precor カスタマーサポートにご連絡ください。

注意：ランニングベルトの上に人が乗っているときに、ベルトの調節をしないでください。

ランニングベルトの位置調整を確認するには：

1. ランニング面が可能なかぎり水平になっていることを確認してください。必要に応じて、リアフットを調節してトレッドミルを水平にしてください。

   注：床面が極端にでこぼこしている場合には、リアフットを調節しても改善されないことがあります。ランニング面を水平に安定させることができない場合は、トレッドミルを他の場所に移動してください。
2. トレッドミルをオンにします。
3. トレッドミルの**横に**立って（上には乗らないで）コンソールの **GO** または **Quick Start** を押してください。
4. 必要に応じて、数字キーを順番に押して安全コードを入力してください。コンソールに 3 秒のカウントダウンが表示されたあと、ランニングベルトが自動的に動き始めます。
5. コンソールのスピード表示が 5 kph（3 mph）になるまで「スピードアップシテクダサイ」キーを 押してください。

   注意：摩擦音がしたりランニングベルトに損傷が生じているように見える場合は、赤い停止ボタンボタンを押して直ちにランニングベルトを止めてください。Precor のカスタマーサポートに連絡してください。
6. トレッドミルの後部から数分間、ベルトの様子を観察してください。ベルトはランニングベッドの中心から外れてはいけません。ベルトが中心から外れるようでしたら、調節してください。

   重要：*ベルトの傾きを調節しないと、ベルトが避けたり擦り切れることがあり、その場合には Precor の限定保証の対象になりません。*
7. ベルトを停止させるには、赤い **STOP** ボタンを押してください。
8. トレッドミルをオフにします。

ランニングベルトの調節

ランニングベルトの調節に関して不明な点がある場合は、Precor カスタマーサポートにご連絡ください（「*サービスを受ける*」「サービスを受ける」参照）。

注意：ランニングベルトを調節する際には、特に気をつけてください。リアローラーを調節したり、リアローラー付近で作業するときは、トレッドミルをオフにしてください。手順を行う際には、緩めの衣服を着たり、髪を緩めに留めるのはやめてください。ランニングベルトの上に人が乗っているときに、ベルトの調節をしないでください。指や物がベルトやローラー、特にローラーの前とデッキの後ろに挟まれないように、十分気をつけてください。ベルトやローラーに物が挟まっても、トレッドミルはすぐに停止しません。

重要：*トレッドミルの後部の角に調節ボルトが付いていますので、同梱の六角キーを使ってこのボルトを回してベルトの調節を行ってください。ただし、ランニングベルトの傾きをチェックする前にボルトを 1/4 以上回さないでください。調節ボルトを締めすぎると、トレッドミルが損傷する可能性があります。*

ランニングベルトを調節するには：

1. 下の図を参考にして、トレッドミルの後部の角のエンドキャップの中にある調節ボルトの場所を確認してください。

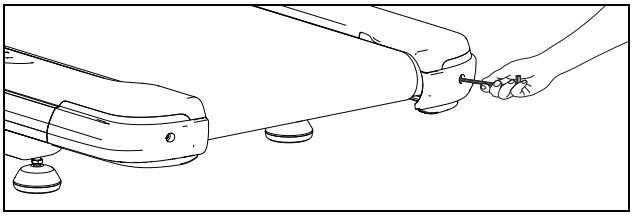


図 35: 調整ボルトの位置

2. 六角キーを使って、調節ボルトをベルトが浮いている方向へ締めてください。時計回りに ¼ 回転させてください。

3. ベルトの位置を「*ランニングベルトの位置調整を確認する*」「ランニングベルトの位置調整を確認する」に従って再確認してください。

ベルトの状態	*解決法*
元々の方向にまだ浮いている	**同じ**調整ボルトを時計回りにもう ¼ 回転させてください。
逆方向に浮き始めた	**同じ**調整ボルトを反時計回りに ⅟ 回転かそれよりも少なく回してください。

注：ベルトが滑る場合は、滑りが止まるまで**両方の**調節ボルトを均一に ¼ 回転ずつ締めてください。ベルトを締めすぎないでください。

胸部ストラップの保管

オプションの心拍数胸部ストラップを購入した場合は、クローゼットや引き出しなどホコリやゴミがたまらない場所に保管してください。 胸部ストラップは、極端な温度変化を避けてください。 0°C (32°F) より低い温度になる場所に保管しないでください。

胸部ストラップをきれいにするには、中性洗剤と水で湿らせたスポンジか柔らかい布を使用してください。 表面は清潔なタオルでていねいに拭いてください。

装置の移動

装置は非常に重くなっています。 機器の設置場所を変更する際には、成人の補助者とともに、正しい持ち上げ方法を用いて行ってください。 機器の片側にローラー ホイールが付いている場合は、それをご利用ください。あなたと補助者にかかる荷重を軽減できます。

重要： *Precor のトレッドミルについているプラスチック エンド キャップは、持ち上げ専用です。 補助者と協力して、エンドキャップの両側の下に手を入れてください。 正しい持ち上げ方法を使って、トレッドミルの後部を持ち上げ、トレッドミルをフロント ホイールに載せてください。*

トレッドミルはインクライン状態の方が移動が簡単にできます。

トレッドミルを移動のためにインクライン状態にする：

1. コンソールの GO を押してください。
2. インクライン レベルを 4 以上にしてください。
3. トレッドミルが動作しているあいだに、主電源スイッチをオフにしてください。
4. トレッドミルの電源コードを抜いてください。

長期保管

長期間にわたって機器を使用しない場合は、以下の手順に従って保管の準備をしてください。

- オフにしてください。
- 電源コードがある場合は、コードを抜いてください。
- オプションの電源アダプタが付属している場合は、アダプタを接続して内蔵バッテリーの損傷を防止してください。
- 損傷の可能性が少なく、人や他の機器の邪魔にならない場所に保管してください。

4章

トレッドミルの安全機能

Precor の機器の使用を許可する前に、本マニュアル「*重要な安全上の注意*」のを見直してください。 ユーザーにも機器の安全な使い方を教えるようにしてください。その際のガイドライン「*安全コードの入力*」を参照してください。

安全コードの入力

工場出荷時点では、機器の安全コード保護は有効にはなっていません。

安全コードを有効にしたら、ユーザーに対して、機器使用に際して、不正使用を防ぐために安全コードが必要であることを知らせてください。 機器を使用するには、以下の各ステップをすべて行う必要があります。

安全コードを入力し、トレッドミルを起動する：

1. 開始位置に立って、片方の手でハンドレールをつかみ、空いたもう一方の手でコードを入力してください。

   重要：*以下の各ステップを通じて、つねに少なくとも一方の手でハンドレールをしっかりと握っていてください。*
2. コンソールにバナー　テキストが表示されたら、プログラムを選択するか、または GO を押してください。
3. 安全コードを入力してトレッドミルのロック解除をするように求められたら、数字キーを 1 、 2 、 3 、 4 の順番に押してください。

   コードを正しく入力すると、ワークアウトが開始します。 コードが正しく入力されなかった場合には、機器は 2 秒間停止し、もう一度コードを入力するように求めてきます。 キーを 5 回以上押してしまった場合、最初の安全コード プロンプトの画面に戻ります。

注： トレッドミルに乗った状態で 3 秒間のカウントダウンがコンソールに現れ、ランニング ベルトが動き始めます。

トレッドミルの安全クリップの使用

トレッドミルには３種類の停止機能が備わっています。詳細は以下の通りです：

利用者の行動	*トレッドミルベルトの反応*	*コンソールの表示*
安全クリップに付いたひもを引き、再始動スイッチを起動する ❶	ゆっくりと停止する	『「リセット」スイッチヲ オシテクダサイ』というメッセージを表示する。コンソールの機種によっては、再始動スイッチを指す矢印が表示される。
赤い STOP ボタンを押す。 ❷	ゆっくりと停止する	ワークアウトが停止されましたと表示される。
決められた時間だけランニングベルトから降りる	ゆっくりと停止する	ワークアウトが停止されましたと表示される。

再始動スイッチと **STOP** ボタンは、以下の図で見られるようにコンソールのちょうど下の位置にあります。スイッチが外れるとボタンが飛び出ます。トレッドミルは、ボタンが正常の位置に戻されるまで始動しません。

図 36: リスタートスイッチ

トレッドミル上でのエクササイズでは安全クリップの使用が重要であると利用者に教え、腰の辺りに取り付ける方法を実際に見せてください。

エクササイズ中に再始動スイッチが起動した場合は、以下の手順に従ってください。

1. 必要に応じて安全クリップを再度取り付けてください。
2. 再始動スイッチをクリック音が鳴るまで押し下げて、通常の位置に戻してください。

   注：再始動スイッチが起動すると、現在のワークアウトに関する全ての情報が削除されます。
3. 必要に応じて、すでに完了した時間分を差し引いてワークアウトを始めからやり直してください。

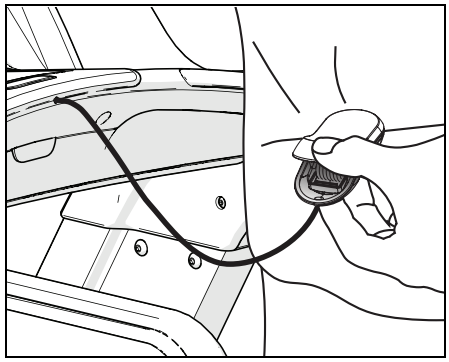


図 37: 安全クリップの装着

ヒント：再始動スイッチの下側にある小さな曲げられるつまみは、安全クリップを保管するのに使われます。トレッドミルが使用されていないときに、以下の図のようにつまみに安全クリップを取り付けてください。

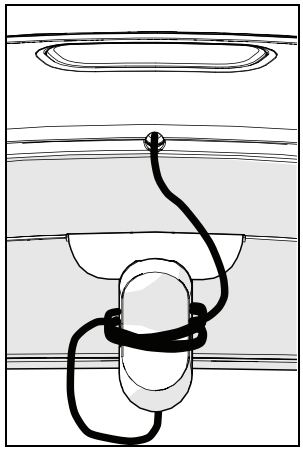


図 38: 安全クリップの保管場所

トレッドミルの オン/ オフ

トレッドミルを オン/ オフ にするには、フードの下の電源コード コンセント付近にある電源スイッチを使用します。

重要： *使用しないときは、トレッドミルをオフにしてください。*

体重制限

体重が 400 ポンド （180 kg） を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、 トレッドミルで走らないでください。

場所

トレッドミルの周りのエリアには何も置かないでください。他の機器などの物と接触したりすることがないように、つねに気をつけてください。 さらに、ユーザーの安全と正しいメンテナンスのために、ランニングベルトの真後ろの幅 3 フィート（1 メートル）、長さ 6 フィート（2 メートル）のエリアには何も置かず、他の物との接触がないようにしてください。

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

TRM 800-Series PAG/OM 303175-151 rev A, ja
2014年7月